



Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft in Kooperation mit
Verein Tibeter Jugend in Europa // Verein Tibetfreunde // Tibetische Frauenorganisation // Uigurischer Verein Schweiz

- 1 TITELSEITE // **Dolma Tethong** © zVg
- 4 HAUPTFOCUS // **Mitgefühl über Generationen hinweg**
- 6 **Kungas Geschichte: von Tibet in die Schweiz**
- 8 **Traditionelle Tibetische Medizin TTM – Sowa Rigma**
- 10 **Sikyong Penpa Tsering setzt auf die nächste Generation**
- 11 BUCHKRITIK // **«Fou du Tibet»**



Editorial // **Liebe Leserin, lieber Leser**

In der vorliegenden Ausgabe erzählt Dolma Tethong ihre Geschichte: von ihrer Ankunft und Begleitung tibetischer Kinder in die Schweiz. Dabei wird deutlich, wie Mitgefühl über all die Jahre ein zentraler Bestandteil ihres Wirkens geblieben ist.

Und: Fühlen Sie sich gesund? In der tibetischen Kultur wird die TTM seit Jahrhunderten praktiziert. Was genau darunter zu verstehen ist und wie sich westliche und tibetische Medizin ergänzen können, vernehmen wir von Hans Marty in seinem Erfahrungsbericht als Schweizer Arzt im Osten Tibets sowie in Dolpo, Nepal.

Nebst diesen persönlichen Berichten erwarten Sie noch weitere spannende Beiträge und vereinsinterne News. Zudem wurde das Layout sanft überarbeitet und präsentiert sich mit einem neuen, frischen Design.

So wünsche ich Ihnen im Namen des gesamten Redaktionsteams viel Freude beim Lesen!

Tselhamo Büchli, *tibetfocus*-Redaktion



«Die GSTF als dynamische Plattform lebt die Formel:
Erfahrung/Engagement + digitale Dynamik + verbindliche
Kooperationen = maximale Wirkung.»

« En tant que plateforme dynamique, la SAST incarne
la formule suivante : expérience/engagement + dynamique
numérique + coopérations engageantes = impact maximal. »

GRUPE DE TRAVAIL SAST DÉVELOPPEMENT CONTINU // SEITE 16



14 GSTF // Lebhaft und richtungsweisende 44. Mitgliederversammlung in Basel //
Böögg überrascht die tibetischen Kinder beim Sechseläuten-Umzug

16 SAST // Poser ensemble les jalons de l'avenir // Gemeinsam die Weichen
für die Zukunft stellen

18 TIBETISCHE FRAUENORGANISATION IN DER SCHWEIZ

20 VEREIN TIBETER JUGEND IN EUROPA

22 TIBETFREUNDE

24 UIGURISCHER VEREIN SCHWEIZ

25 CHINAFOCUS

26 Veranstaltungen // Sektionen



© Tibetfreunde

བོད་དོན་དམིགས་བཀར་ཚུལ་སྒྲིག་འདོན་ཐེངས། ༡༧

བཀྲར་ལོས་ལྷོག་པ་པོ་རྣམས་ལ།

འདོན་ཐེངས་འདིའི་ནང་དུ།

སྒྲོལ་མ་བཀྲས་མཐོང་ལགས་ཀྱིས་ཁོ་མོ་སྤང་སི་ལ་འབྱོར་བ་ནས་བོད་ཕྱག་ཚར་རྒྱུ་སྒྱུར་བྱེད་པའི་ལས་དོན་བར་གྱི་རྒྱུང་གཏམ་མཉམ་སྦྱོང་ལྷན་ཡོད་ལ་ཁོང་གི་རྒྱུང་འདིས་བྱང་སེམས་ནི་ཁོང་གི་ལས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་གི་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་གསལ་གཏོགས་བྱས་ཡོད།

དེ་མིན། བྱེད་རང་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་ཡིན་མིན།

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནང་དུས་རབས་མང་པོའི་རིང་ནས་ལག་བསྟར་ཉམས་ལེན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

ཉན་སི་མར་ཏེ་ལགས་ཀྱིས་བོད་ཤར་ཕྱོགས་དང་། འོས་པོ།

བལ་ཡུལ་སོགས་ཀྱི་ནང་དུ་སེམས་སྤྲོད་པ་ཞིག་གི་ཉམས་སྦྱང་སྒྲོར་གྱི་ཚུལ་ཡིག་གིས་རྒྱུ་ཕྱོགས་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཉིས་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་པན་སྒྲོར་འབྲེལ་བཤད་རྒྱས་པ་ཞིག་བྱས་ཡོད།

འདོན་ཐེངས་འདིའི་ནང་དུ་ཆོག་པའི་ཚུལ་ཡིག་དང་གསར་འགྱུར་ཡོད་དབང་འཕྲོག་པ་གཞན་དག་མང་པོ་ཡོད།

ངོས་ནས་ཚུལ་སྒྲིག་ཆོག་མི་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་ཁྲིམ་ཏེ། ལྷན་རྒྱས་ཚུལ་སྒྲིག་འདོན་ཐེངས་འདི་ལྷོག་པར་དགའ་པོ་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད།

ཆོ་ལྷ་མོ། ལྷ་ཁི་ལེ།

Mitgefühl über Generationen hinweg



Als eines der ersten Mädchen ihrer Region durfte Dolma Tethong die Schule besuchen. Später kam sie in die Schweiz, wo sie während 36 Jahren als Hausmutter tibetische Kinder im Kinderdorf Pestalozzi (KDP) begleitete. 1996 gründete sie schliesslich «Aktion Ladakh» und setzte sich für Bildung in ihrer Heimat ein.

Jigme Adotsang

tibetfocus – Sie haben vor Kurzem Ihren 92. Geburtstag gefeiert.

Dolma Tethong – In Ladakh und Indien wurden Geburtstage früher nicht in der Form gefeiert, wie man das hier kennt. Aber ja, ich habe meinen 92. Geburtstag im Kreis meiner Familie gefeiert. Das war mir wichtig und hat mich sehr gefreut.

Wie sieht ein ganz gewöhnlicher Tag in Ihrem Leben heute aus?

Ich verbringe heute sehr gerne Zeit draussen in der Natur. Ich beobachte die Gewässer und die Tierwelt und gehe gerne spazieren. Ausserdem engagiere ich mich weiterhin ehrenamtlich im

Verein «Aktion Ladakh». Ich bekomme viele Besuche und nehme mir am Morgen bewusst Zeit für Selbstreflexion. Als Meditation würde ich es aber nicht unbedingt bezeichnen.

Wenn Sie an Ihre Kindheit in Ladakh denken: Welche Bilder oder Situationen kommen Ihnen als Erstes in den Sinn?

Wenn ich an meine Kindheit in Ladakh zurückdenke, sehe ich zuerst unser Dorf, die Tiere und die Landschaft vor mir. Damals gab es in unserem Dorf noch keine Schule. Als Mädchen half ich im Haushalt mit und hütete unsere Tiere. Fast jede Familie hielt eigene Tiere: Pferde, Esel, Ziegen und Dzos, also Kreuzungen aus Yak und Rind. Sie waren für das tägliche Leben sehr wichtig.

Unser Dorf lag am Ufer des Indus. Oberhalb befand sich ein Gletschertal, aus dem das Wasser zu uns floss. Es lebten nur etwa 15 Familien dort. Die Häuser waren auf drei Ebenen gebaut: Unten waren die Tiere, in der Mitte lebte man im Winter und oben wohnte man in den wärmeren Monaten. Es gab auch ein kleines Kloster.

Ich erinnere mich besonders an die vielen Büsche, Gräser und fruchtbaren Flächen. Für die Tiere war das ideal, und für uns Kinder war es ein wunderbarer Ort. Wir badeten im Fluss und liefen fast immer barfuss herum. Gegessen haben wir vor allem Tsampa, manchmal auch gedämpftes Brot. Fleisch gab es nur selten, vielleicht einmal im Monat. Wir lebten sehr bescheiden, aber ich erinnere mich an diese Zeit als sehr naturverbunden.

Da es im Dorf nur wenige Haushalte gab, lebten die Familien eng zusammen: Eltern, Grosseltern und Kinder unter einem Dach. Viele Familien hatten vier, fünf oder sechs Kinder. Die nächsten Dörfer lagen weit entfernt. Man musste mehrere Kilometer zu Fuss gehen, und richtig befestigte Strassen gab es damals kaum.

Sie gehörten zu den ersten Mädchen, die zur Schule gehen durften. Haben Sie damals schon gespürt, dass das etwas Besonderes war?

Ja, ich habe schon gespürt, dass das etwas Besonderes war. Damals war Bildung in Ladakh für viele kaum erreichbar. Nach der Unabhängigkeit Indiens und der Teilung in Indien und Pakistan wurde das Leben in der Region noch schwieriger. Viele Familien lebten in grosser Armut. So auch meine Eltern. Sie hatten kaum Möglichkeiten, ihren Kindern eine Ausbildung zu ermöglichen.

Für die meisten Menschen stand das tägliche Überleben im Vordergrund, und die Kinder mussten früh mitarbeiten. In dieser Zeit setzte sich Bakula Rinpoche dafür ein, in Ladakh neue Bildungswege zu eröffnen. Mein Onkel war Mönch und kannte ihn. Durch diese Verbindung erhielt ich die Möglichkeit, nach Kaschmir zu gehen und dort eine Schule zu besuchen, während ich gleichzeitig bei einer Gastfamilie im Haushalt arbeitete.

Als ich in die Schule kam, war ich bereits 13 Jahre alt und musste zusammen mit deutlich jüngeren Kindern lernen. Das war nicht leicht. Trotzdem wurde ich wohlwollend aufgenommen, und viele nannten mich «grosse Schwester». Später konnte ich in Neu-Delhi beim Radio arbeiten, wo ich auch meinen Mann Rakra Tethong kennenlernte. Damit begann für mich ein neuer Lebensabschnitt.

Wie haben Sie den Weg in die Schweiz erlebt?

In den 1950er-Jahren veränderte sich für die Tibeterinnen und Tibeter vieles. Nach der Flucht vieler Tibeterinnen und Tibeter nach Indien standen viele Menschen vor einem völlig neuen Alltag. Sie kannten die Sprache nicht und mussten sich in einem fremden Umfeld zurechtfinden. Mein Mann, Rakra Rinpoche, übernahm in dieser Zeit eine wichtige Aufgabe. Über das Radio vermittelte er Informationen für die tibetischen Geflüchteten in Indien und half ihnen auch ganz praktisch im Alltag, etwa mit Hindi-Unterricht.

1959 informierte uns Taktser Rinpoche über den Plan, tibetische Kinder in der Schweiz aufzunehmen, sie dort zu begleiten und ihnen eine Ausbildung zu ermöglichen. Mein Mann und ich wurden angefragt, die Aufgabe als Hauseltern zu übernehmen. Aufgrund seiner Geshe-Ausbildung¹ und unserer bisherigen Erfahrungen traute man uns diese Verantwortung zu. Nach einer Zeit des Überlegens entschieden wir uns, diesen Schritt zu wagen. Damals gingen wir noch davon aus, dass wir nach einigen Jahren wieder zurückkehren würden.

So machten wir uns schliesslich auf den Weg in die Schweiz. Wir erhielten die notwendigen Papiere und bereiteten uns auf die

Reise vor. Damit liess ich mein vertrautes Leben in Indien zurück, das mir ans Herz gewachsen war und in vielem auch angenehm gewesen ist. Wir hatten nämlich in Indien eine gute Anstellung bei All India Radio in Delhi. Zugleich war uns bewusst, dass das Leben in der Schweiz für uns nicht einfach werden würde.

Sie waren 36 Jahre lang Hausmutter für tibetische Kinder im Pestalozzi-Kinderdorf. Fiel Ihnen die Umstellung leicht?

Die Freude war gross, als die ersten tibetischen Kinder nach der langen Reise in der Schweiz ankamen. Mein Mann und ich waren bereits einige Monate zuvor hierhergezogen und konnten sie empfangen.

Leicht war die erste Zeit aber nicht. Viele Kinder litten unter Heimweh, und auch ich hatte damit zu kämpfen. Für sie bedeutete das Leben in der Schweiz eine grosse Umstellung, eine neue Sprache, ungewohntes Essen und ein fremdes Umfeld fern von der eigenen Familie und Heimat.

Auch im Alltag fehlte es an vielem. Manche Kinder waren anfangs gesundheitlich angeschlagen und brauchten besonders viel Unterstützung. Wenn wir mit ihnen in die Berge gingen, hatten nicht alle passendes Schuhwerk, weil es oft schwierig war, gute Schuhe für sie zu finden. Trotzdem haben wir uns nicht beklagt.

Als Pflegemutter im KDP haben Sie viele Kinder betreut. Gibt es etwas, was Ihnen bis heute besonders im Gedächtnis geblieben ist?

Nicht für alle war der Weg einfach, und Einzelne mussten im Leben grosse Herausforderungen bewältigen. Aber im Grossen und Ganzen geht es den meisten heute gut. Wenn ich sehe, wie die Kinder von damals heute leben und ihre eigenen Familien aufgebaut haben, erfüllt mich das mit grosser Freude.

1996 haben Sie «Aktion Ladakh»² gegründet. Gab es einen bestimmten Moment, in dem für Sie klar war: Ich muss jetzt selbst etwas tun?



Ankunft im Kinderdorf Pestalozzi, 17. August 1960



Einweihung Haus "Yambhu Lagang" April 1961

Die Zeit im Kinderdorf war für mich prägend. Ich habe erlebt, wie sehr die Kinder unter Heimweh litten und ihre Eltern, ihre Heimat und das vertraute Essen vermissten. Das hat mich tief bewegt. Als ich später in den Ruhestand trat, wuchs in mir der Wunsch, mich für Kinder in Ladakh einzusetzen, weil mir immer klarer wurde, dass es besser ist, Kinder möglichst in ihrer Heimat zu unterstützen, statt sie von ihren Wurzeln zu trennen.

So entstand die Vision für «Aktion Ladakh». Anstelle eines Abschiedsgeschenks unterstützte die KDP-Gemeinschaft mein Vorhaben mit der ersten Spende für «Aktion Ladakh». Die Spende kam zusammen aus der Suppentag-Aktion mit der Beteiligung aller Kinder und Jugendlichen. Besonders erfreut war ich über die Tatsache, dass die Kinder und Jugendlichen ihre Stimme für «Aktion Ladakh» abgegeben haben und das mir mit Freude mitgeteilt haben. Damit war der finanzielle Grundstein gelegt.

Was möchten Sie der nächsten Generation unbedingt mit auf den Weg geben?

Ich möchte der nächsten Generation mitgeben, dass Anstrengung, Bescheidenheit und Verantwortung wichtig sind. Als wir im Kinderdorf waren, besaßen wir nur sehr wenig und arbeiteten viele Jahre ehrenamtlich. Trotzdem hatten wir genug zu essen und zu trinken, und das Nötigste war da. Das hat mich gelehrt, dass man auch mit wenig auskommen kann, wenn man zusammenhält und nicht alles als selbstverständlich betrachtet.

Wenn es einem selbst gut geht, sollte man auch an andere denken und versuchen zu helfen. Wenn man nur für sich selbst lebt, ist es schwierig, wirklich glücklich zu bleiben.

1 Geshe ist der höchste akademische Grad in der tibetisch-buddhistischen Gelehrtentradition.

2 Informationen zu «Aktion Ladakh»: www.aktion-ladakh.org



Dolma Tethong in Indien, Beginn der schulischen Ausbildung, ca. 1947

Kungas Geschichte: von Tibet in die Schweiz

Interview im Januar 2026 von Wolf Altorfer,
ergänzt mit Angaben von
Fränzi Schwarzenbach, Frauenfeld

«Wanderer kommst Du nach
Sparta, verkündige dorten dass
du uns hier hast leiden gesehen.»

Simonides, Schiller, Böll

Dieses abgeänderte Zitat, das unter anderem auch die mutige und unbeugsame Haltung trotz übermächtigen Widerstands zum Thema hat, trifft auf die Menschen zu, die bei dieser Flucht geholfen und ihr Leben aufs Spiel gesetzt haben, um Kunga, von der hier die Rede ist, aus Tibet wegzubringen.

Kunga kam in einem kleinen tibetischen Dorf im Distrikt Bayi zur Welt. Ihr Vater, ein angesehener Dorfvorsteher,

hatte sie nie bei den chinesischen Behörden angemeldet. Das war eine seiner vorausschauenden Vorsichtsmassnahmen, die allerdings dazu führten, dass die Schweizer Behörden ihr nie Glauben schenken wollten. Es hört sich glücklich an, wenn Kunga von ihrer Jugend als einziges Kind erzählt, wie sie verwöhnt wurde und wie das Dorf anfänglich eine harmonische Lebensgemeinschaft war. Mit etwa neun Jahren ging sie in die Schule, in der vor allem auswendig gelernt, Kalligraphie geübt und örtliches Tibetisch gelernt wurde. Letzteres wurde bei späteren Befragungen zum Verständigungsproblem. Neben dem Vater war sein jüngerer Bruder, der Mönch in Indien wurde, eine weitere tragende Figur im Leben von Kunga. Er hielt den Widerstand gegen die chinesischen Behörden für sinnlos, half ihr aber verschwiegen aus der Ferne.

Es war voraussehbar, dass eines Tages die Polizei kommen und ihren Vater

mitnehmen würde. Dank einer raschen Versammlung mehrerer Dorfbewohner zog die Polizei ab mit dem Befehl, dass er sich anderntags auf dem Polizeiposten zu melden hätte. Noch in derselben Nacht flohen der Vater und Kunga, die sich als Pilgerin verkleidet hatte. Nach langen nächtlichen Fussmärschen erreichten sie Bhutan. Für sie war dies eine vermeintliche Ortschaft in Indien. Dort überreichte ihr der Vater Geld und sie wurde von einem Schlepper nach Kathmandu gebracht. Dieser übergab sie wiederum einem Mann mit gleicher Sprache und den sie mit «Onkel» anzusprechen hatte.

In diesen eineinhalb Jahren lernte sie Hochtibetisch und Englisch. Kunga sah ihren Vater während der Zeit in Kathmandu kurz zweimal, um die weitere Fluchtroute zu besprechen. Mit zwei gefälschten Pässen begann ihre verwirrende Reise als Mitglied einer chinesischen Reisegruppe. Wie in Trance überstand sie die Fahrt über

Istanbul und viele weitere Zwischenhalte. Den Mann, der ihr dann in Zürich etwas Geld für ein Taxi gab, mit dem sie zum Refugee Camp Basel fuhr, hat sie nie wieder gesehen. Namen wurden sowieso nie genannt. Erst ab der ersten Befragung am 26. Juli 2011 kann man wieder ein Datum nennen, denn die Schweiz achtet zu wenig auf die chinesische Überwachung.

Die folgende Geschichte ist eine quälende Aufzählung von Befragungen, von Unterkünften, aber auch von Hilfen und abwechslungsreichen Arbeiten. Nach einem Monat ging es von Basel nach Romanshorn, wo sie bereits einen Anfängerkurs in Deutsch besuchen durfte. 2012 kam sie nach Ermatingen, wo sie drei Jahre lang freiwillig als Küchenhelferin arbeitete. Von der Gemeinde bekam sie keinen Deutschunterricht, aber HEKS half ihr, so dass sie bald die A1-Prüfung in Deutsch bestand.

Es folgten Anhörungen in Bern, bei denen sie nicht alles verstand, weil die Befragerin in Hochtibetisch sprach. 2013 wurde sie nach Wabern beordert, wo sie einem Befrager auf Deutsch Auskunft geben musste. Dieser war bekannt für seine negativen Entscheidungen, die sehr wahrscheinlich durch die chinesische Infiltration gesteuert waren. 2014 wurde ihr Asylgesuch abgelehnt, da sie nicht nachweisen konnte, dass sie aus Tibet stammt. Wohl hatte sie es versucht, indem sie eine Tante über den chinesischen WeChat bat, ihr das «Fukhu» genannte Familiendokument zu senden. Dies gelang jedoch aus hier verschwiegenen Gründen nicht. Danach hatte Kunga panische Angst und war wie gelähmt.

In den wenigen Integrationslektionen lernte sie vor allem, Kehrlicht zu entsorgen und über den Fussgängerstreifen zu marschieren. Erst 2017 wurde sie in das Deutsch-Café in Frauenfeld mitgenommen. Dadurch konnte sie die B1-Prüfung in Deutsch rasch bestehen und begann, Kinder und ältere Menschen zu betreuen.

Wer nun denkt, dass damit eine ruhige Zeit begonnen hätte, wird sich wundern. 2019 wurde sie nach Hefenhofen in das Rückkehrzentrum geschafft, um im Dezember die Aufforderung zu erhalten, frühmorgens in Amriswil auf den Polizeiposten zu kommen, ihre persönlichen Sachen abzugeben, um mit Handschellen in ein abgedunkeltes Auto geführt zu werden und dort eine Nacht im Gefängnis zu verbringen.

Weiter ging es nach Bern, wieder in Handschellen, musste sich nackt ausziehen und in einem Pyjama nochmals eine Nacht im Gefängnis warten. Anderntags wurde sie von sieben Personen befragt, musste auf Tibetisch vorsingen und wurde in mehreren Sprachen befragt, die sie kaum kannte. Danach wurde sie weinend

«Die folgende Geschichte ist eine quälende Aufzählung von Befragungen, von Unterkünften, aber auch von Hilfen und abwechslungsreichen Arbeiten.»



© Wolf Altorfer

an einer Tramhaltestelle in Wabern abgestellt.

Diese Geschichte endet nicht traurig, denn in der Schweiz gibt es engagierte Menschen, die ihr Mitgefühl für Flüchtlinge tatkräftig gegen alle Widerstände durchsetzen. Auf eine solche Frau ist Kunga gestossen, als Fränzi Schwarzenbach aus Frauenfeld einmal in das Auffanglager ging, um Werbung für das Deutsch-Café zu machen. Auf diese Art trafen sich die beiden Frauen. Kunga erhielt von Fränzi nicht nur Deutschunterricht, sondern auch moralische Unterstützung in rechtlichen und gesellschaftlichen Belangen. Zudem ist Kunga eine freundlich strahlende Frau, die sich nicht entmutigen liess. Sie arbeitete längere Zeit freiwillig für das Schweizerische

Rote Kreuz in einem Pflegeheim, was ihr nun bei ihrer Ausbildung als Pflege-Fachperson (FAGE) angerechnet wird.

Kunga kann ab und zu auch Kontakt mit ihren Verwandten und ihrem Vater aufnehmen. Doch nur unter strikten Vorsichtsmassnahmen und ohne ein Wort über persönliche Informationen verlauten zu lassen, denn die chinesische Spionage-Software von WeChat überwacht die Gespräche.

Wenn Sie dieses Heft nun in den Händen halten, dann hat Kunga inzwischen bereits geheiratet. Kunga tritt somit aus der grossen Anzahl von Flüchtlingen als Beispiel heraus, welcher dieses Glück und die Hilfe widerfahren ist. Deshalb unser Aufruf: Engagiert Euch!

Traditionelle Tibetische Medizin TTM – Sowa Rigma

Hans Marty

Einblicke eines Schweizer Arztes

Wer Mitgefühl für seine Mitmenschen empfindet, möchte ihnen besonders dann beistehen, wenn sie krank werden. Dies ist die Motivation für jede medizinische Handlung, geschehe sie mit der traditionellen tibetischen Medizin TTM, tibetisch Sowa Rigma oder mit unserer westlichen Medizin. Im Rahmen meiner ärztlichen Tätigkeit hatte ich mehrmals die Gelegenheit, Einblick in die traditionelle tibetische Medizin zu nehmen, erstmals bei einem mehrmonatigen Aufenthalt im Osten Tibets. Die dort nomadisch lebenden Khampa waren vertraut mit ihren eigenen Behandlungsmethoden, die von uns praktizierte westliche Medizin war aber neu für sie. Entsprechend hoch und zum Teil unrealistisch waren die Erwartungen, die sie in unser Handeln setzten. Allerdings kamen bald schwerkranke Patienten zu uns, denen ihre gewohnten Heilmethoden nicht geholfen hatten. Wir mussten feststellen, dass die bei uns selten gewordene Tuberkulose unter den Khampa eine besonders weit verbreitete gesundheitliche Geissel war, früher zu Recht als Schwindsucht bezeichnet. Dies zeigt eindrücklich das Bild des jungen Mönchs mit fortgeschrittener Tbc (Abbildung 1). Bei ihm wie bei anderen Pa-

tient:innen mit dieser Infektionskrankheit konnten wir mit unserer antibiotischen Therapie eine Heilung erzielen, die mit den Methoden der traditionellen Medizin anscheinend nicht zu erreichen war. Umgekehrt gab es gesundheitliche Probleme, bei denen wir die allzu hohen Erwartungen der Patient:innen mit unseren Methoden nicht erfüllen konnten und zum Schluss kamen, dass die traditionelle tibetische Medizin wohl mindestens ebenso gut wie die unserige wirken werde.

Heilsame tibetische Medizin

Bei welchen Krankheiten führt die traditionelle tibetische Medizin zur Linderung oder Heilung? Dazu gibt es eine aufschlussreiche Zusammenstellung von Berichten Betroffener, die damit eine erfolgreiche Besserung ihrer Beschwerden erreichten, oft nach erfolgloser Therapie mit unseren Methoden. Die Schrift wurde durch das Zentrum für tibetische Medizin Men-Tsee Khang in Dharamsala im Jahr 2025 herausgegeben. Zu Recht wird im Vorwort darauf hingewiesen, dass Krankheit nicht nur ein physisches, sondern ebenso ein emotionales und geistiges Geschehen ist, worauf die tibetische Medizin besonders eingeht. Ich erwähne aus diesem Bericht auszugsweise, in welchen Bereichen die Betroffenen eine heilende

Wirkung erlebten. Auf dem Gebiet der Neurologie waren dies unter anderem Migräne, Panikattacken und Depression. Bei Beschwerden am Bewegungsapparat reagierten Knie- und Rückenschmerzen gut auf diese Behandlung, so dass teilweise auf eine Operation verzichtet werden konnte. Auch Magen-Darm-Beschwerden wie Magengeschwüre, Schluckauf und Hepatitis sprachen gut auf tibetische Therapie an. Besonders interessant sind die Patientenberichte auf dem Gebiet der Tumorerkrankungen. So überlebte eine Frau mit Lungenkrebs dank tibetischer Medizin drei Jahre anstelle der prognostizierten drei Monate. Oft besserten tumorbedingte Beschwerden dank tibetischer Medizin ohne die vorgeschlagene Chemotherapie und in einzelnen Fällen stellten die Patient:innen sogar eine Rückbildung von bösartigem Gewebe fest. Günstige Ergebnisse erlebten Betroffene auch im Fall von Unfruchtbarkeit und Menstruationsbeschwerden, wie auch bei Asthma, Diabetes und weiteren Problemen.

Es gibt somit keinen Grund, unsere westliche Medizin gegen die traditionelle tibetische Medizin auszuspielen. Es gibt immer wieder gesundheitliche Störungen, in denen die tibetische Medizin die richtige ist, in anderen Situationen ist es unsere westliche Medizin.



Abbildung 1 – Mönch mit schwerer Lungentuberkulose



Abbildung 2 – Diagnostik in der tibetischen Medizin

Grundlagen der TTM

Doch worauf beruht die seit Jahrhunderten praktizierte tibetische Medizin? Wie wird dabei eine Diagnose gestellt, und worin bestehen ihre Therapien? Es ist wichtig zu wissen, dass sich Diagnostik und Therapie fundamental von unseren Methoden unterscheiden. Die spirituelle Ebene und ein enger Bezug zum Buddhismus spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Grundlage der traditionellen tibetischen Medizin ist die Überzeugung, dass sich der Mikrokosmos Mensch als Abbild des Makrokosmos aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum zusammensetzt. Diesen fünf Elementen werden drei Energieprinzipien zugeordnet, nämlich

Päken (= Schleim, auch Entschlossenheit), der alle Körperflüssigkeiten kontrolliert

Tripa (= Galle, auch Antipathie und Aversion), die alle Stoffwechselvorgänge, inklusive der wichtigen Verdauung kontrolliert

Lung (= Wind, auch Sympathie), die alle Bewegungen kontrolliert, auch der emotionalen und gedanklichen

Der Mensch glaubt aus Ignoranz, dass er ein Individuum, getrennt von seiner Umwelt, sei. Diese falsche Annahme führt zu den drei Geistesgiften Unwissenheit, Hass und Gier. Die drei negativen Begriffe nehmen Einfluss auf die oben genannten drei Energieprinzipien, indem Päken mit Unwissenheit und Verblendung in Beziehung steht, Tripa mit Zorn, Aggression und Neid und Lung mit Gier, Begierde und Anhaftung. Die drei Energieprinzipien definieren auch die verschiedenen menschlichen Konstitutionstypen. Ob ein Mensch gesund oder krank ist, hängt nach der Lehre davon ab, ob sich das komplexe Zusammenspiel der drei Geisteskräfte, der drei Körperenergien und der fünf Elemente in einem harmonischen Gleichgewicht befindet. Ein Ungleichgewicht dieser drei Körpersäfte bedeutet Krankheit. Einfluss auf die Gesundheit nehmen aber auch äussere Faktoren wie Ernährung, Lebensstil und klimatische Bedingungen.

Wie stellt der tibetische Arzt (Amchi)* eine Diagnose?

Dazu lässt sich der Amchi zunächst die aktuellen Beschwerden und die Vorgeschichte vom Patienten genau schildern. Dann untersucht er die Pulsqualität, die viele Hinweise auf das aktuelle Gesundheitsproblem ergibt. Weitere Abklärungsschritte sind die Urinuntersuchung und die Inspektion der Zunge. In Abbildung 2 aus der «University of Traditional Tibetan Medicine» in Lhasa sind drei dieser Ele-

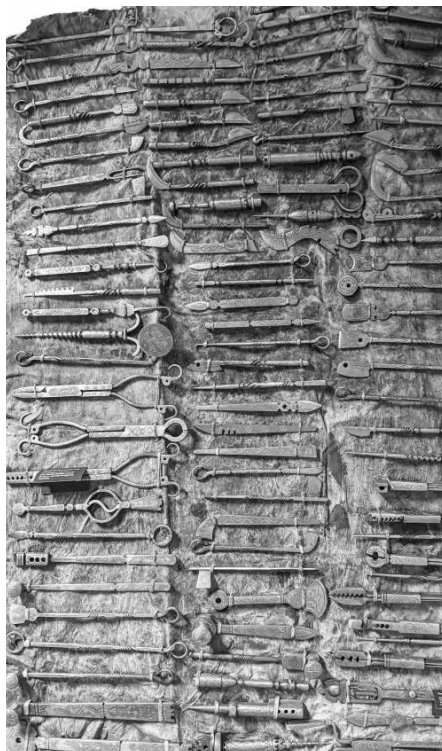


Abbildung 3 – Instrumentarium der tibetischen Medizin

mente dargestellt, oben die Prüfung des Urins, links die Untersuchung des Pulses und rechts die Erhebung der Vorgeschichte. An dieser Ausbildungsstätte erfuhr ich auch, dass das Studium inklusive Sammeln der Heilpflanzen sieben Jahre dauert, ähnlich dem Medizinstudium bei uns. Das Zentrum der Men-Tsee-Khang-Kliniken ist heute in Dharamsala, mit Zweigstellen in Nepal und Indien.

Wie behandelt er*?

Ist die Diagnose gestellt, werden in der tibetischen Medizin zahlreiche vorbeugende und heilende Massnahmen durchgeführt. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, oft ist es notwendig, eine Änderung der Geisteshaltung anzustreben. Praktische Massnahmen sind Massagen, Räucherungen und Akupunktur. Eine traditionelle Heilmethode ist die Moxibustion, bei der der Arzt getrocknete Beifussfasern (Moxa) auf bestimmten Therapiepunkten verglimmen lässt. Diese Methode wird zum Beispiel bei chronischen Schmerzen und Erschöpfung angewendet. Abbildung 3 zeigt die Instrumente, die bei diesen und weiteren Heilmethoden in der tibetischen Medizin angewendet werden. Operative Eingriffe gibt es in der überlieferten tibetischen Medizin nicht, weil gemäss buddhistischer Auffassung alles Leben unversehrt zu erhalten sei. Medikamentös werden vor allem Extrakte aus Pflanzen eingesetzt, die der Amchi selber in der Natur gesammelt hat. Eines

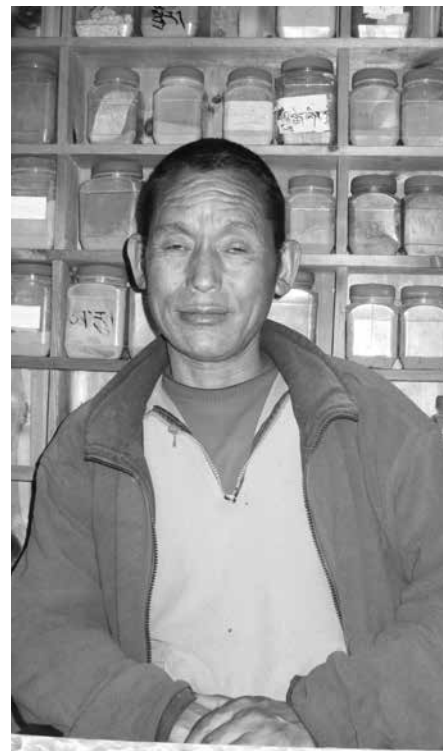


Abbildung 4 – Der Amchi im Health Post von Chunuwar

dieser tibetischen Heilmittel hat auf Grund seiner positiven Wirkungen Eingang in unsere westliche Medizin gefunden, nämlich Padma 28, das bei Durchblutungsstörungen erfolgreich eingesetzt wird.

Bei einem weiteren medizinischen Einsatz im Dolpo, einem abgeschiedenen, ganz von der tibetischen Sprache, Lebensweise und Religion geprägten Bezirk Nepals lernte ich den dort tätigen Amchi (Abbildung 4) kennen. Er erklärte mir seine Heilmethoden anhand eines Buches und zeigte mir die zahlreichen Heilpflanzen, die er in seiner Praxis verwendet. Daneben werden in der tibetischen Medizin auch Mineralien und tierische Substanzen angewendet, zum Beispiel von Reptilien und Tierhörnern. Der Amchi war an unseren Heilmethoden ebenso sehr interessiert wie wir an den seinigen und sagte mir, dass er, wenn nötig, auch die Zusammenarbeit mit der westlichen Medizin suche.

Zusammengefasst ist die traditionelle tibetische Medizin eine seit langer Zeit bekannte Heilmethode, deren komplexe Wirkweise nur gut versteht, wer mit den Grundlagen des Buddhismus vertraut ist. Sie kann bei vielen Gesundheitsproblemen hilfreich sein, aber nicht in allen Fällen unsere westliche Medizin ersetzen. Hier gilt wie bei so vielem: Miteinander ist besser als gegeneinander.

*Gemeint sind immer beide Geschlechter

Sikyong Penpa Tsering setzt auf die nächste Generation

Abseits des Trubels des "Geneva Forum" ergibt sich die Gelegenheit zu einem ruhigen Gespräch mit Sikyong Penpa Tsering in seinem Hotel in Genf. Als die Frage aufkommt, was ihm in Zeiten von Exil und geopolitischer Unsicherheit weiterhin Hoffnung gebe, verändert sich sein Ausdruck. Er lächelt. Seine Antwort kommt ohne Zögern: die junge Generation der Tibeter und Tibeterinnen.

Lea Banger

Unterschiedliche Positionen und dennoch geeint im Einsatz für Tibet

Für den Sikyong liegt in der jungen Generation die Zukunft Tibets. Mit der Gründung der Plattform «V-TAG», einer freiwilligen Tibet Advocacy Group, sollte ein Raum geschaffen werden, in dem sich Tibeter und Tibeterinnen unabhängig von ihrer politischen Position engagieren können. Ob man den Weg der Unabhängigkeit oder den Mittleren Weg unterstütze, spiele dabei keine Rolle. Bereits mehr als 800 junge Tibeter und Tibeterinnen haben sich der Initiative angeschlossen.

Trotz aller Herausforderungen, die tibetische Gemeinschaft im Exil zusammenzuhalten, erkennt Penpa Tsering darin zugleich eine neue Stärke. Junge Tibeter und Tibeterinnen leben heute in mehr als 27 Ländern weltweit. Viele besitzen inzwischen die jeweilige Staatsbürgerschaft, sprechen die Sprache ihrer neuen Heimat und verstehen die politischen Systeme vor Ort. Gerade deshalb könnten sie zu wichtigen Fürsprechern Tibets werden, insbesondere dann, wenn sie globale Entwicklungen und deren Auswirkungen auf China und Tibet besser einordnen können.

Auch beim Genfer Forum suchte der Sikyong gezielt den Austausch mit jungen Tibetern und Tibeterinnen. In kleiner Runde sprach er mit ihnen über Politik, Verantwortung und die Zukunft Tibets. Besonders beeindruckt zeigte er sich von ihrem Interesse, ihren Fragen und ihrer Aufmerksamkeit. Die Aufgabe der älteren Generation bestehe nun darin, diese jungen Menschen zu stärken und ihnen Verantwortung zu übertragen.

Weltweit bemüht sich die tibetische Exilregierung deshalb darum, die jüngere Generation aktiv einzubinden. Neben regionalen Konferenzen freiwilliger Tibet-Unterstützer organisiert sie auch ein internationales Jugendforum, zu dem jedes Jahr rund 100 Studierende nach Dharam-



z/vg

sala, Nordindien, eingeladen werden. Ziel sei es, junge Tibeter und Tibeterinnen langfristig für die tibetische Sache zu begeistern und sie auf zukünftige Verantwortung vorzubereiten.

Wie sich die Generationen gegenseitig Hoffnung geben

Gleichzeitig, so betont Penpa Tsering, motiviere das Engagement der jungen Generation auch die ältere dazu, ihren Einsatz fortzuführen. Ohne das Interesse der Jugend fehle der Bewegung langfristig die Perspektive. Besonders angesichts des hohen Alters des Dalai Lama werde deutlich, wie entscheidend es sei, dass junge Tibeter und Tibeterinnen zunehmend Verantwortung übernehmen. Aber man spüre bereits jetzt einen Wan-

del. Das wachsende internationale Interesse an Tibet inspiriere viele junge Menschen und gebe ihnen das Gefühl, dass ihre Stimme gehört werde und sich etwas bewege.

Vielleicht liegt genau darin die besondere Stärke der tibetischen Gemeinschaft: ihre Fähigkeit, trotz jahrzehntelangen Exils, Hoffnung nicht nur zu bewahren, sondern an die nächste Generation weiterzugeben. Mit dieser Hoffnung beginnt Sikyong Penpa Tsering nun seine zweite Amtszeit.

Hinweis: Das Interview wurde aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt. Der zweite Teil erscheint in der nächsten Ausgabe.

« Fou du Tibet »

L'extrait du livre « Fou du Tibet » est écrit selon divers rapports des explorateurs pour la revue « Tour du monde » qui est apparu entre 1889–1908.

LU POUR VOUS

Wolf Altorfer

Nous essayons dans notre rapport, de comprendre, quelle était la relation entre l'Empire chinois dans l'époque et le Tibet bouddhiste avant la révolution chinoise. Nous nous appuyons pour cela sur des récits transmis par les premiers explorateurs ainsi que sur le livre « Fou du Tibet », utilisé ici dans cette intention.

Depuis la conquête du Tibet en 1959 par la Chine maoïste et la construction de la ligne de chemin de fer vers Lhassa en 2006, il ne reste plus grand-chose du mystère de ce haut plateau ; seule demeure la souffrance de la population tibé-

taine depuis l'invasion chinoise. Pourtant, il n'en a pas toujours été ainsi.

Avant le Grand Cinquième Dalaï-Lama (1642–1679), qui a fait construire à Lhasa le Potala – sa résidence et le centre politique – le Tibet était longtemps synonyme de conquérant, puis devenu non violent par l'influence du bouddhisme. Avec ce profond isolement le Tibet est devenu la proie de son voisin le plus ambitieux, la Chine, avec laquelle s'étaient développées des relations commerciales. Dès 1865 commençait le Grand Jeu, cette lutte d'influence qui opposa Russes et Anglais en pleine conquête d'expansion de leurs empires au-delà et au-deça de

l'Himalaya dans le but d'une hégémonie sur le Tibet.¹ Une convention anglo-russe ne permettait aucune expédition scientifique sans l'accord préalable de la Chine qui désirait contrôler l'accès au Tibet. Les explorateurs apprennent que les remparts de l'hydre administrative sont plus difficiles à franchir que les vents froids et le manque d'eau dans ces déserts énormes. Durant la première moitié du XXe siècle, l'interdiction de pénétrer dans le pays est double, sauf pour les agents commerciaux britanniques, seuls étrangers autorisés à y circuler. L'Angleterre s'était imposée de force durant une intervention militaire britannique en 1904,



menée par le colonel Younghusband, afin d'empêcher toute ingérence russe, faisant des centaines de morts du côté tibétain. Le treizième Dalaï-Lama, à la chute de la dynastie Mandchou, avait instauré, en 1912, l'indépendance du Tibet, jusqu'à la reprise en main par la Chine communiste en 1950.

On vous présente cinq explorations, celles de Gabriel Bonvalot et Prince Henri d'Orléans, Jules Dutreuil de Rhins, Ferdinand Renard, Ovché Narzounof et Sven Hedin. Tous avaient pour objectif d'atteindre Lhassa et devaient pour cela endurer de grandes privations. La réussite dépendait en grande partie de l'organisation minutieuse de la caravane pour le transport du matériel scientifique et des bagages particulièrement lourds et encombrants. Au premier rang des tâches importantes était l'achat d'animaux de bât résistants comme ânes, chameaux, chevaux et yacks. La nécessité de trouver un guide éprouvé et loyal était aussi importante qu'une permission ou les bonnes relations pour entrer au Tibet.

L'itinéraire de G. Bonvalot et Prince Henri d'Orléans de Paris à Tonkin à travers le Tibet commençait en 1889. En demandant un passeport pour voyager dans les parties peu visitées de la Chine², ils auraient éveillé l'attention de la diplomatie chinoise. Les mandarins leurs auraient

donnés les plus chaleureuses lettres de recommandation, sauf, une fois leur itinéraire connu, à envoyer d'avance des émissaires pour que tous les moyens soient employés, afin de leur barrer la route et de les obliger à rebrousser chemin. Tel a été le sort de tous les voyageurs en route en direction de la Chine. Pendant le voyage de 6000 km à pied ou à cheval, ils ont remarqué que les Chinois n'avaient dans ce pays qu'une autonomie factice. Arrivés dans les régions chinoises comme Litang, ils avaient retrouvé des stations enclos de hauts murs. C'était une station importante pour la marchandise du thé, transportée par des chinois. Tandis que les Chinois étaient administrés par un mandarin, les Tibétains ont gardé leur chef, qui prenait le titre de roi de cette région qui n'aurait pas à se louer des autorités de Lhassa.

Lors de la dernière mission, commencée à Leh, Dutreuil de Rhins avait traversé une région pleine de groupes farouches, qui vivaient en volant des chevaux et des vivres. Il a réussi à s'approcher de Lhassa jusqu'au lac saint, Nam-tso. Une ambassade, composée d'officiers chinois de la garnison de Lhassa, de deux hauts fonctionnaires tibétains, l'un religieux, l'autre laïque, sont venus lui rendre visite. Les tibétains affirmaient qu'ils n'agissaient que conformément aux ordres des auto-

rités chinoises. Le Légat impérial, de son côté, rejetait la responsabilité de ce refus sur les fonctionnaires tibétains. Ensuite Dutreuil est parti par un chemin pas encore connu vers la Chine où des brigands tibétains lui ont volé ses chevaux et l'ont tué. Son compagnon F. Grenard a réussi de s'enfuir vers la Chine, où il a reçu l'aide de l'administration chinoise.

Ovché Narzounof a voyagé comme pèlerin Kalmouk³ et a traversé trois fois le Tibet. Seulement Narzounof, grâce à la connaissance du célèbre lama Dordjjeff, attaché à la cour du treizième Dalaï-Lama, arrivait à Lhassa pour une rapide entrevue avec le jeune Dalaï-Lama en 1899. Frappé par le rôle prépondérant des femmes dans la vie sociale et dans le commerce, et qui, ne trouvant guère à se marier – un homme sur quatre se consacrant à la vie monastique – sont généralement très libres et très utiles aux marchands chinois, qui les prennent volontiers comme concubines pour avoir accès à la clientèle tibétaine. Pendant son séjour à Lhassa il a visité un vieux palais des anciens rois du Tibet. Avec l'aide des Chinois, le Dalaï-Lama fut vainqueur contre l'ancien roi qui habitait ce palais et avait inauguré le régime du septième (1708–1758). Narzounof avait remarqué que grâce à cette aide une résidence des fonctionnaires en Chine avait

établi une sorte de protectorat au Tibet. Deux kilomètres hors de Lhassa il a observé une garnison chinoise peu sympathique à la population tibétaine. Le Dalaï-Lama envoyait Narzounof comme ambassadeur à la cour du tsar à cause de l'intervention anglaise. 1909 le Dalaï-Lama fût forcé par le tsar à s'exiler, et Narzounof le suivra.

L'exploration (1905–1907) la plus extensive était celle de Sven Hedin, géographe de Suède, qui a reçu une permission du vice-roi de l'Inde et qui commençait à Leh, au Ladak. Au cours de son long et pénible voyage à travers le Transhimalaya, il fut à plusieurs reprises contraint de rebrousser chemin par des cavaliers tibétains. Il n'échappa à ce destin que grâce à d'habiles négociations, ainsi qu'à sa ruse et à sa capacité de tromperie. En 1907 il arrivait à Chigatsé. Entré dans ce château-fort, seulement quelques chinois le regardaient, mais ni les fonctionnaires chinois ou tibétains le menaçaient d'expulsion. Lors de son arrivée au temps de la fête Losar⁴ il avait la chance de faire connaître le Tachi-Lumpo, autorité sur le domaine spirituel, qui était en ce temps-là un personnage bien plus important que le Dalaï-Lama. Sven Hedin, en se pliant

avec beaucoup de joie à une invitation du Tachi-Lumpo s'en est allé sans escorte pour ne pas éveiller la méfiance des Chinois. Le Tachi-Lumpo, personnalité extraordinaire et intelligente, l'avait prié de ne pas parler aux chinois de la réception qu'il avait réservé pour lui, afin de ne pas éveiller leurs méfiances. Le Tachi-Lumpo lui avait donné la promesse d'ordonner qu'il puisse continuer son chemin; cette réputation lui a assuré partout un cordial accueil. Bientôt après son départ de Chigatsé la Grande-Bretagne s'était désintéressée du Tibet. Ceci a abouti à un résultat paradoxal de permettre ensuite à la Chine d'établir au Tibet une prépondérance effective, alors que jusque-là elle était purement nominale. L'Angleterre avait travaillé pour l'empereur de la Chine et par suite pour son prestige! Sven Hedin s'est vu forcé d'un jour à l'autre de demander l'aide et la permission de continuer son itinéraire. Mais son séjour à Chigatsé éveillait les émotions des mandarins chinois et ils lui ont interdit de suivre ses intentions de découvrir les routes des fleuves importants, n'importe où. Finalement les Chinois ont rebroussé chemin et lui ont interdit d'entrer en Chine, le chemin le plus agréable.

Il était forcé de traverser le Transhimalaya une fois de plus et de sortir du Tibet vers le Ladak en 1908. La clairvoyance de Sven Hedin, ses connaissances linguistiques et la profondeur de ses intérêts ont permis d'éclairer les mystères des chaînes montagneuses du Transhimalaya ainsi que les cours de ses fleuves. Elles ont également apporté des connaissances sur la richesse spirituelle et architecturale du Tibet, ainsi que des découvertes archéologiques issues de ses fouilles. Mais ce qui importait le plus, c'était son ouverture d'esprit et son amour pour le Tibet.

Le livre «Fou du Tibet» (Bibliothèque centrale de Zurich sous HR 6566) est publié en 2007 par Les Éditions des Riaux, France. Ce livre est illustré par les graveurs pour le magazine «Tour du monde» (1860–1914) avec des photos des explorateurs.

Die deutsche Übersetzung finden Sie hier:
gstf.org/tibetfocus-service-seite



¹ La Convention anglo-russe consolide en 1907 les limites de l'influence des deux empires au Tibet.

² Turkestan chinois

³ Kalmouks = groupe ethnique mongol qui a migré du NE de la Chine vers le Sud de la Russie.

⁴ Losar, fête de nouvel an, est destinée à commémorer le triomphe de l'orthodoxie sur l'hérésie, la victoire de

Shakiamouni Bouddha sur les six imposteurs.

Lebhaft und richtungsweisende 44. Mitgliederversammlung in Basel

Eric Thierstein

Am Samstag, 28. März 2026, fand im Zentrum Johannes in Basel die 44. Mitgliederversammlung (MV) der GSTF statt. Der in diesem Jahr von der Sektion Nordwestschweiz bestens organisierte Anlass fand seinen Platz im schön farbig geschmückten Saal des Kirchgemeindehauses. Mit rund 70 Personen war die diesjährige MV ordentlich besucht.

Zu Beginn wurde wie gewohnt ein Gebet von zwei Mönchen des Tibet-Instituts Rikon abgehalten. Danach hielten die noch amtierende GSTF-Präsidentin Nordön Pema und TGSL-Vizepräsident Kangrang Kalsang Namgyal je eine Rede.

Die diesjährige MV stand ganz unter dem Motto «Die GSTF im Aufbruch». Sie wollte Raum für einen offenen Austausch und neue Impulse bieten. Gemeinsam mit den Mitgliedern sollte die GSTF mit neuer Dynamik weiterentwickelt und über die Zukunft des Vereins nachgedacht werden. Darum folgte als weiterer Programmpunkt ein Workshop.

Workshop zur Zukunft der GSTF

Der Workshop zu dieser «GSTF-Aufbruch-Sinnfindung» wurde von einer engagierten Tenzin Wangmo geleitet, welche auch Co-Sektionsleiterin der Romandie ist. Alle beteiligten sich erfreulicherweise aktiv an diesem «Denkraum» für die zukünftige Ausrichtung der GSTF. In sechs Arbeitsgruppen wurde – während rund einer Stunde – angeregt beraten, diskutiert, Ideen gesammelt und Stichworte aufgeschrieben. Danach wurde alles zusammengefasst, ausgewertet, aufgelistet und gemeinsam besprochen. Die «Basis» konnte sich somit spontan, kreativ und



nachdrücklich einbringen. Die Essenz dieses Workshops wird nun von einer neu an dieser MV gegründeten Arbeitsgruppe weitergeführt, und es wird daran weitergearbeitet und weiterentwickelt. Und natürlich sind dies auch wichtige Inputs für den neuen Vorstand. Diese Arbeitsgruppe umfasst zurzeit fünf Personen; weitere Interessierte sind willkommen! Bitte melden unter: buero@gstf.org. Das Ganze ist unverbindlich und zeitungebunden. Ein grosser Dank an dieser Stelle an die Workshop-Leiterin Tenzin Wangmo für ihren grossen Einsatz!

Wahl von neuem Vorstand

Danach wurde, neben weiteren Traktanden, der alte Vorstand entlastet und verdankt, und es folgte die Wahl des neuen Vorstandes. Dieser wurde reibungslos und einstimmig gewählt und setzt sich aus neuen und bisherigen Mitgliedern zusammen. An dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank an die abtretenden Vorstandsmitglieder Nordön Pema (Präsidentin/Fundraising/Kontakte Tibet-Organisationen), Peter Schmitz-Hübsch (tibetfocus) und Ulrich Müller (Kassier)!

Neu im Vorstand dabei sind: Nathalie Bravaccini, Karma Punkhang und Rinzin Lang. Eine «weitere Runde angehängt» haben die bisherigen Vorstandsmitglieder Thomas Büchli, Gerda Bieber und Bruno Gyger. Allen ein herzliches Dankeschön und viel Erfolg! Die Kandidatensuche für den Vorstand war und bleibt dennoch schwierig, ebenso wie die Verjüngung un-

seres Vereins, die uns weiterhin beschäftigt. Falls es also für das nächste oder das übernächste Jahr Interessierte gibt: bitte vormerken oder sich bereits melden.

Nach dem geschäftlichen Teil gab es ein feines indisch-tibetisches Essen und auch ein reichhaltiges Dessert-Bufferet. Schöne und farbig tibetische Sing- und Tanzdarbietungen folgten. Ein besonderer Dank geht hier an die Tibetergemeinschaft Basel (Tigba) für das kulturelle Rahmenprogramm und das kulinarische indisch-tibetische Erlebnis. Sie hat zum Gelingen des Anlasses wesentlich beigetragen, der mit einem stimmungsvollen Gorshey, dem traditionellen tibetischen Kreistanz, seinen Abschluss fand.

Es war eine gelungene, lebhaft und erfolgreiche MV. Grosser Dank geht an die Sektion Nordwestschweiz für die Organisation dieser schönen MV!

NEUER VORSTAND

Der neue GSTF-Vorstand hat sich am 10. April an seiner ersten Vorstandssitzung neu konstituiert.

Er setzt sich wie folgt zusammen:
Thomas Büchli (Präsident)
Nathalie Bravaccini (Vizepräsidentin)
Karma Punkhang (Kassier)
Gerda Bieber
Bruno Gyger
Rinzin Lang



Böögg überrascht die tibetischen Kinder beim Sechseläuten-Umzug

Peter Schmitz-Hübsch

Zürich – die Schar der tibetischen Kinder beim Sechseläuten-Kinderumzug am Sonntag, dem 19. April 2026, staunte nicht schlecht. Hinter ihnen, auf einem Pferdefuhrwerk thronend, blickte der Zürcher Böögg sie an. Allein die muskelstarken Blauen-Belgier-Rössli waren beeindruckend in ihrer Aufstellung. Erst am Montag erfuhren wir aus der Zeitung, dass es sich um ein Double im Kinderumzug handelte. Der richtige Böögg hielt sich noch an einem geheimen Ort auf, bis er dann am folgenden Montag auf dem Sechseläutenplatz in Zürich aufgebaut wurde. Für das Staunen der Kinder war das ganz egal – er war da!

Tschbum, Tschbum und Trummmm-bum und die Tuuuuba ... holten tief Luft im Jugendmusikkorps Dietikon, und los ging es mit etwa 3000 Kindern zwischen 5 und 15 Jahren aus der ganzen Schweiz. Darunter die Kinder aus den verschiedenen Nationen, die in der Stadt und im Kanton Zürich leben. Die rund 30 Kinder mit ihren Begleiter:innen aus den Tibeterschulen sind selbstverständlich dabei. Sie sind sichtbar in der Öffentlichkeit mit

ihren traditionellen tibetischen Kleidern. Ein Zeichen der Freiheit innerhalb einer bunten, illustren Kinderschar zwischen Kindergruppen aus der Mongolei, Taiwan, der Volksrepublik China, Japan, Thailand u. a. Was könnten wir doch aus der Situation des Kinderumzuges in Zürich für den Frieden in dieser Welt lernen. Es ist möglich!

Die Geduld der tibetischen Kinder wurde auf die Probe gestellt. Um ca. 13.30 Uhr hatten sie sich am Utoquai, am Opernhausplatz vorbei, aufgereiht, ehe sich die Gruppen mit den Kutschen und Musikkorps um ca. 14.30 Uhr auf den traditionellen Weg machten durch Zürich über die Brücken bis zum Münsterhof als Schlusspunkt des Umzuges. Haben die Körbchen der Kinder mit den Bonbons zum Streuen während des Umzugs geholfen, die Wartezeit zu überbrücken? Die eine oder andere Süssigkeit wurde schon vor dem Start genascht – ein Glück!

Am Münsterhof kamen dann die Kinder wieder vom Weg durch die Stadt zurück – strahlende Gesichter durch die schönen Erlebnisse mit den vielen Zuschauer:innen am Weg, müde vom Laufen und Winken mit den tibetischen Fähnchen.



zvg



zvg

Poser ensemble les jalons de l'avenir

Après plus de 40 ans d'engagement, la SAST s'est consacrée à sa réorientation stratégique lors de l'assemblée générale (AG) 2026 à Bâle. Une soixantaine de participants ont débattu des questions centrales pour l'avenir dans le cadre d'un «World Café». Les résultats constituent la base d'un processus de développement qui sera accompagné par un groupe de travail jusqu'à la prochaine AG.

*Groupe de travail SAST
développement continu*

Les besoins des Tibétains en Suisse

La communauté tibétaine se trouve dans un processus de transformation, entre une intégration réussie et la crainte de perdre sa culture.

Une identité en mutation

Le changement de génération est un aspect central. Alors que la première génération était encore fortement marquée par l'idée d'exil, la jeune génération développe une identité suisse-tibétaine :

- Intégration contre racines : le besoin de participation sociale s'oppose au désir de préserver la langue, la religion et la culture.
- Changement de priorités : le travail et la famille absorbent souvent l'énergie qui était autrefois davantage consacrée à l'engagement politique.

Dynamique sociale et nouvelles craintes

La communauté est divisée en deux. Beaucoup sont bien intégrés, tandis que d'autres se replient sur eux-mêmes par crainte de l'assimilation. Le besoin d'un échange culturel d'égal à égal ne cesse de croître. La répression transnationale est particulièrement préoccupante, car le besoin de protection contre la surveillance exercée par la Chine sur le sol suisse s'accroît fortement. De plus, le soutien aux réfugiés dont le statut de séjour est précaire reste indispensable.

Situation au Tibet : un ethnocide systématique

Cette analyse dresse un sombre tableau d'une menace existentielle, accompagnée d'une indifférence mondiale.

Effacement culturel et isolement

Le Tibet connaît une radicalisation croissante de l'oppression. Les internats chinois et l'interdiction de la langue tibétaine servent à un endoctrinement ciblé. Les experts craignent qu'à long terme, l'identité tibétaine ne puisse survivre qu'en exil. Le pays est pratiquement isolé en raison d'une surveillance généralisée.

La «lassitude du monde» face au Tibet

La perte d'attention internationale constitue un aspect douloureux. De nombreuses crises font disparaître le sujet de l'agenda mondial. Sa Sainteté le Dalaï-Lama reste le pilier central, mais les inquiétudes concernant sa succession pèsent lourdement.

Missions et opportunités pour la SAST

La SAST doit redéfinir son rôle de médiateur afin de rester pertinente.

Axes d'action stratégiques

- Dialogue intergénérationnel : il convient de mettre en relation les membres plus âgés et les plus jeunes par le biais d'échanges d'expériences et de projets modernes (réseaux sociaux, podcasts).
- Coopération plutôt qu'isolement : la collaboration avec d'autres organisations tibétaines devrait être renforcée afin de tirer parti des synergies.
- Plaidoyer politique : la SAST devrait continuer à revendiquer avec ténacité la visibilité du Tibet dans les médias et la sphère politique.

Opportunités

L'expertise de longue date de la SAST constitue un atout précieux. La portée numérique permet de gagner de nouveaux sympathisants. La SAST se posi-

onne comme une plateforme de sensibilisation politique et de visibilité.

Priorités pour les années à venir

- **Priorité 1 – Renouveau et communication :** Assurer durablement l'avenir est notre priorité absolue. Cela passe par un travail de relations publiques adapté à notre époque, afin que le Tibet ne tombe pas dans l'oubli et qu'il

GROUPE DE TRAVAIL

Le groupe de travail chargé du développement de la SAST est composé de Claudia Hoven, Margrit Schmied, Regula Erazo, Tenzin Wangmo et Gerda Bieber. Nous vous tiendrons informés et vous donnerons également, dans le prochain numéro, davantage de précisions sur la suite du processus et sur les possibilités de vous y engager.

Ces trois questions ont été abordées lors de l'assemblée générale :

1. Quels changements ai-je constatés concernant les besoins des Tibétains et Tibétaines en Suisse ?
2. Quelles tâches et opportunités en découlent concrètement pour la SAST ?
3. Quels sont les deux ou trois thèmes ou missions que la SAST devrait particulièrement privilégier au cours des prochaines années afin de renforcer l'impact de son amitié fidèle avec le Tibet ?

reste présent dans les établissements d'enseignement les plus divers.

- **Priorité 2 – mise en réseau stratégique:** Il est indispensable d'améliorer l'efficacité grâce à une coopération ét-

roite avec les organisations tibétaines. Il convient d'identifier activement les besoins et de viser une mise en réseau mondiale avec d'autres groupes ethniques opprimés.

Conclusions de l'AG 26

En tant que plateforme dynamique, la SAST incarne la formule suivante: expérience/engagement + dynamique numérique + co-opérations engageantes = impact maximal.

Gemeinsam die Weichen für die Zukunft stellen

Nach über 40 Jahren Engagement für Tibet widmete sich die GSTF an der Mitgliederversammlung (MV) 2026 in Basel ihrer strategischen Neuausrichtung. Rund 60 Teilnehmende diskutierten im «World Café» (Workshop) zentrale Zukunftsfragen. Die Ergebnisse bilden die Basis für einen Weiterentwicklungsprozess, der bis zur nächsten MV von einer Arbeitsgruppe begleitet wird.

Arbeitsgruppe GSTF Weiterentwicklung

Bedürfnisse der Tibeter:innen in der Schweiz

Die tibetische Gemeinschaft befindet sich in einem Transformationsprozess zwischen erfolgreicher Integration und der Angst vor ihrem Kulturverlust.

Identität im Wandel

Ein zentraler Aspekt ist der Generationenwechsel. Während die erste Generation noch stark vom Exil-Gedanken geprägt war, entwickelt die jüngere Generation eine schweizerisch-tibetische Identität:

- **Integration versus Wurzeln:** Dem Bedürfnis nach gesellschaftlicher Teilhabe steht der Wunsch gegenüber, Sprache, Religion und Kultur lebendig zu halten.
- **Prioritätenverschiebung:** Beruf und Familie absorbieren oft die Energie, die früher vermehrt in politisches Engagement floss.

Soziale Dynamik und neue Ängste

Die tibetische Gemeinschaft ist zweigeteilt. Viele sind gut integriert, während andere sich aus Angst vor Assimilation zurückziehen. Das Bedürfnis nach einem Kulturaustausch auf Augenhöhe wächst zunehmend. Besonders besorgniserregend ist die transnationale Repression, denn das Bedürfnis nach Schutz vor Überwachung durch China auf Schweizer Boden nimmt stark zu. Zudem bleibt die Unterstützung für Geflüchtete mit unsicherem Aufenthaltsstatus unverzichtbar.

Situation in Tibet: Systematischer Ethnozid

Die Analyse zeichnet ein düsteres Bild einer existenziellen Bedrohung, begleitet von globaler Gleichgültigkeit.

Kulturelle Auslöschung und Isolation

Tibet erlebt eine zunehmende Radikalisierung der Unterdrückung. Durch chine-

sische Internatsschulen und das Verbot der tibetischen Sprache wird gezielt indoktriniert. Experten befürchten, dass die tibetische Identität langfristig nur im Exil überleben kann. Das Land ist durch umfassende Überwachung praktisch isoliert.

Die «Tibet-Müdigkeit» der Welt

Ein schmerzhafter Aspekt ist der Verlust an internationaler Aufmerksamkeit. Zahlreiche Krisen lassen das Thema von der globalen Agenda verschwinden. Seine Heiligkeit der Dalai Lama bleibt weiterhin der zentrale Anker, doch die Sorge um seine Nachfolge wiegt schwer.

Aufgaben und Chancen für die GSTF

Die GSTF muss ihre Rolle als Brückenbauerin neu definieren, um relevant zu bleiben.

Strategische Handlungsfelder

- **Generationendialog:** Ältere und jüngere Mitglieder sollten durch Erfahrungsaustausch und moderne Projekte (Social Media, Podcasts) miteinander vernetzt werden.
- **Kooperation statt Isolation:** Die Zusammenarbeit mit anderen Tibet-Organisationen sollte verbindlicher werden, um Synergien zu nutzen.
- **Politisches Plädoyer:** Die GSTF sollte weiterhin die Sichtbarkeit Tibets in Medien und Politik hartnäckig einfordern.

Chancen

Die langjährige Expertise der GSTF ist ein wertvolles Kapital. Durch die digitale Reichweite können neue Sympathisanten gewonnen werden. Die GSTF positioniert sich als Plattform für politisches Bewusstsein und Sichtbarkeit.

Prioritäten für die kommenden Jahre

- **Priorität 1 – Verjüngung und Kommunikation:** Die nachhaltige Sicherung der Zukunft steht an erster Stelle. Dies umfasst eine zeitgemässe Öffentlichkeits-

arbeit, um Tibet nicht in Vergessenheit geraten zu lassen und es in verschiedensten Bildungsinstitutionen präsent zu halten.

- **Priorität 2 – Strategische Vernetzung:** Eine Effizienzsteigerung durch eine enge Kooperation mit den tibetischen Organisationen ist unerlässlich. Bedürfnisse sollen aktiv eruiert und eine globale Vernetzung mit weiteren unterdrückten Volksgruppen angestrebt werden.

Fazit aus der MV26

Die GSTF als dynamische Plattform lebt die Formel: Erfahrung/Engagement + digitale Dynamik + verbindliche Kooperationen = maximale Wirkung.

ARBEITSGRUPPE

Die Arbeitsgruppe zur Weiterentwicklung der GSTF setzt sich aus Claudia Hoven, Margrit Schmied, Regula Erazo, Tenzin Wangmo und Gerda Bieber zusammen. Wir halten Sie auf dem Laufenden und berichten auch in der nächsten Ausgabe darüber, wie es weitergeht und wie Sie sich einbringen können.

Diese drei Fragen wurden an der MV diskutiert:

1. Welche Veränderungen erlebe ich bezüglich der Bedürfnisse der Tibeter:innen in der Schweiz?
2. Welche Aufgaben und Chancen ergeben sich daraus konkret für die GSTF?
3. Welche zwei bis drei Themen bzw. Aufgaben sollte die GSTF in den nächsten Jahren besonders verfolgen, um mit ihrer treuen Freundschaft zu Tibet mehr Wirkung zu erzielen?

67. Tibetischer Frauentag

Dekyi Santamaria

Am 12. März fand anlässlich des Tibetischen Frauentages eine gut besuchte Demonstration in Zürich statt. Rund 150 Personen nahmen teil und setzten ein sichtbares Zeichen der Solidarität mit den tibetischen Frauen sowie für Menschenrechte und Freiheit in Tibet.

Die Veranstaltung verlief friedlich und geordnet. Redebeiträge, Transparente und gemeinsame Aktionen (Slogans, Lieder und Gebete) machten auf die aktuelle Situation in Tibet aufmerksam und stärkten zugleich das Gemeinschaftsgefühl der Teilnehmenden.

Vor dem chinesischen Konsulat sprachen Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Organisationen, darunter der Vertreter des TGSL Kanam Dewa sowie der Co-Präsident des VTJE, Arya Amipa. Zudem wurde ein Statement der Parlamentarierin Katharina Prelicz-Huber verlesen (verfügbar auf www.tfos.ch).

Am Schluss wurde das vom TFOS verfasste Memorandum vorgelesen und anschliessend in den Briefkasten des chinesischen Konsulats eingeworfen.

Die Veranstaltung kann insgesamt als erfolgreich bewertet werden, da sie sowohl öffentliche Aufmerksamkeit erzeugte



als auch den Zusammenhalt der Unterstützerinnen und Unterstützer stärkte.

Das Gedenken an den tibetischen Frauentag am 12. März ist eine der wichtigsten politischen Veranstaltungen der tibetischen Frauenorganisation der Schweiz und hat für sie eine besondere Bedeutung. Es erinnert an die tausenden tibetischen Frauen, die am 12. März 1959, in Lhasa auf die Strasse gingen um gegen die chinesische Besatzung zu protestieren und für die Unabhängigkeit Tibets

einzutreten. Viele von ihnen wurden getötet, inhaftiert oder gefoltert. Das jährliche Gedenken hält ihren Mut und ihr Opfer im kollektiven Gedächtnis wach.

Zugleich macht der Gedenktag auf die weiterhin prekäre Menschenrechtssituation in Tibet aufmerksam, insbesondere auf die politische Repression, die kulturelle Unterdrückung und die eingeschränkten Freiheitsrechte. Der 12. März würdigt zudem das Engagement tibetischer Frauen – damals wie heute – und ermutigt zu weiterem Einsatz in sozialen, politischen und kulturellen Bereichen.

Weltweit finden an diesem Tag Veranstaltungen statt, die tibetische Gemeinschaften und Unterstützende zusammenbringen und ihre gemeinsame Stimme für Gerechtigkeit und Menschenrechte stärken. Aus diesen Gründen wird die Gedenkveranstaltung jährlich am 12. März durchgeführt. Das Gedenken ist dabei nicht nur rückblickend, sondern auch zukunftsgerichtet: Es unterstreicht die Notwendigkeit, sich weiterhin für die Rechte der Tibetinnen und Tibeter – in Tibet wie auch in der Diaspora – einzusetzen, und verbindet den historischen Widerstand mit heutigem Engagement. So steht dieser Tag als kraftvolles Symbol für Widerstandskraft, Identität und den anhaltenden Einsatz für Würde und Freiheit des tibetischen Volkes.



Besuch der 126. Delegiertenversammlung der alliance F in Bern

Phuntsok Dolkar Gyaltag

Am 8. Mai nahm Phuntsok Dolkar Gyaltag als Vertreterin der Tibetischen Frauenorganisation Schweiz (TFOS) an der 126. Delegiertenversammlung der alliance F in Bern teil. Die TFOS ist seit über 30 Jahren Mitglied der alliance F und somit Teil eines starken Netzwerks von Frauenorganisationen in der Schweiz.

Die alliance F ist der grösste und älteste Dachverband der Frauenorganisationen in der Schweiz. Seit ihrer Gründung setzt sie sich für die Gleichstellung der Geschlechter sowie für die politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Stärkung von Frauen ein. Heute vereint die Organisation zahlreiche Verbände und vertritt die Interessen von Hunderttausenden Frauen in der Schweiz.

Für die TFOS ist die langjährige Mitgliedschaft von grosser Bedeutung. Sie ermöglicht nicht nur den Austausch mit anderen Frauenorganisationen, sondern stärkt auch die Sichtbarkeit tibetischer Frauenanliegen innerhalb der Schweizer Zivilgesellschaft. Gerade für Minderheitenorganisationen ist die Vernetzung mit eta-

bierten Institutionen wie der alliance F wichtig, um gemeinsame Werte wie Gleichberechtigung, Teilhabe und gesellschaftliches Engagement aktiv mitzutragen.

Die Delegiertenversammlung verlief in einer offenen und konstruktiven Atmosphäre. Die geschäftlichen Traktanden wurden effizient behandelt, und es wurde deutlich, dass die alliance F auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken darf. Besonders inspirierend war die Vorstellung des Projekts «Helvetia ruft!». Das überparteiliche Projekt hat zum Ziel, mehr Frauen für politische Ämter zu motivieren und den Frauenanteil in der Schweizer Politik zu erhöhen. Damit soll die demokratische Mitbestimmung gestärkt und eine ausgewogenere Vertretung der Geschlechter erreicht werden.

Das Projekt zeigt eindrücklich, wie wichtig die Förderung von Frauen in politischen Entscheidungsprozessen ist. Es ermutigt Frauen, ihre Stimme einzubringen und Verantwortung in Politik und Gesellschaft zu übernehmen. Gerade in der heutigen Zeit sind solche Initiativen von grosser Bedeutung und ein starkes Zeichen für gelebte Gleichstellung.



© TFOS

Die Teilnahme an der Delegiertenversammlung bot der TFOS erneut die Möglichkeit, bestehende Kontakte zu pflegen, neue Impulse mitzunehmen und die Solidarität unter Frauenorganisationen weiter zu stärken.

H. H. 11th Panchen Rinpoche 37th Birthday Celebration on 25.4.2026 at Rikon Tibet Institute

Pema Yangtso Youdutsang

Tibetan Women's Association Switzerland had celebrated His Holiness 11th Panchen Rinpoche Tenzin Gendun Chokyi Nyima's 37th Birthday with the



© TFOS

present of Chief Guest His Eminence Ven. Shaba Chojey Rinpoche, Rikon Buddhist Institute Khenrinpoche and monks, representative from Tibet office Geneva, Chisur and TFOS members and other supporting members at Rikon Buddhist Institute. We sincerely wish that we could celebrate his next birthday at Tashi Lunpo Monastery with the present of His Holiness the 14th Dalai Lama and His Holiness Panchen Rinpoche together in Tibet along with our brothers and sisters in and outside. Long life His Holiness. Let's hope for the history come true again soon. Be united and struggle hard continuously to achieve our Aims to be free from CCP and release Panchen Rinpoche. Our struggle is genuine and our rights. Thank you all for your sincere dedication and unity. Bodh Gyalö!



© TFOS

tfos.online
tibetanwomen.org



Für den Inhalt dieser Seiten ist das tibetfocus-Redaktionsteam nicht verantwortlich. Die alleinige inhaltliche Verantwortung liegt bei der TFOS.



57. Generalversammlung des VTJEs «Young Voices for Tibet»

Karma Gahler

Am Freitag, 3. April, fand im Hotel Allegro in Einsiedeln die 57. Generalversammlung (GV) des Vereins Tibeter Jugend in Europa (VTJE) statt. Über das ganze Wochenende hinweg versammelten sich über hundert Mitglieder und Gäste, um sich über die Zukunft Tibets auszutauschen, ein vielfältiges Programm zu erleben und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.

Die Generalversammlung stand dieses Jahr unter dem Motto «Young Voices for Tibet» und erstreckte sich wie jedes Jahr über die Ostertage vom 3. bis 6. April. Neben der ordentlichen GV für unsere Mitglieder wurde während des gesamten Wochenendes ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für alle Teilnehmenden angeboten. Dieses umfasste Workshops, Vorträge, Diskussionsformate sowie kulturelle und musikalische Abendprogramme.

Das diesjährige Motto entstand im Zusammenhang mit den anstehenden Chithue-Wahlen, die nur alle fünf Jahre stattfinden. Im Zentrum stand dabei der Wunsch, insbesondere die jüngere Generation zu ermutigen, sich mit politischen Prozessen und demokratischer Mitgestaltung auseinanderzusetzen. Gleichzeitig sollte eine zugängliche und informati-



© VTJE

ve Plattform geschaffen werden, um Wissen zu vermitteln, Fragen zu diskutieren und den Austausch zu fördern.

Zum Programm

Am Samstag wurde die Generalversammlung traditionsgemäß mit einem Sangsöl eröffnet, das von der Mönchsgemeinschaft des Tibet-Instituts Rikon durchgeführt wurde und zugleich den offiziellen Auftakt des Programms markierte. Das Programm bot eine breite Vielfalt an Inhalten und Formaten, darunter Vorträge, interaktive Workshops, Panel Discussions sowie kulturelle Beiträge. Diese Mischung ermöglichte es den Teilnehmenden,

sich auf unterschiedliche Weise mit den Themen auseinanderzusetzen.

Hier ein kurzer Überblick über das Programm:

- Gemeinsam mit dem Tibet Institut Rikon fand ein Workshop zum Thema Tod, Rituale und Übergänge im Buddhismus statt, ergänzt durch eine geführte Ausstellung, die von unseren Mitgliedern gestaltet wurde.
- Bei «Chithue 101» erhielten die Teilnehmenden einen verständlichen und interaktiven Einblick in die Aufgaben, Strukturen und Verantwortungen der tibetischen Parlamentsarbeit.
- Im Kalligraphie-Workshop mit Gen Dorje Sangpo konnten die Teilnehmenden die tibetische Schrift entdecken, selbst ausprobieren und kreative Collagen gestalten.
- Prof. Dr. Ralph Weber vermittelte wertvolle Einblicke zum Thema «Chinesische Propaganda in der heutigen Zeit», wobei die Propagandastrategien interaktiv aufgearbeitet wurden.
- Mit Democracy and Debate organisierten wir ein Q&A mit Europas Chithue-Kandidaten, damit unsere Mitglieder die Kandidaten besser kennenlernen konnten.

Auch die Abende boten ein vielfältiges und stimmungsvolles Programm. Jeder Tag wurde mit einem Abendprogramm



© VTJE

Der neugewählte Vorstand mit dem Grossrat

und einer anschliessenden Disco abgerundet. Am Freitag präsentierten die einzelnen Sektionen kreative Beiträge passend zum GV-Motto. «Physical Tibet» begeisterte am Samstagabend mit spielerischen Challenges, interaktiven Elementen und humorvollen Videobeiträgen. Der Kulturabend am Sonntag bot ein reichhaltiges Programm mit Musik, traditionellen tibetischen Tänzen sowie Comedy. Der letzte Abend wurde dann mit Gorshey beendet.

Vorstandswechsel

Bei der diesjährigen Generalversammlung kam es wieder zu einem Vorstandswechsel, wodurch das bisherige Vorstandsteam abgelöst wurde. Zur Wahl standen ein bisheriges Vorstandsmitglied sowie sieben neue Mitglieder, die frischen Wind mitbringen. Aus dem bisherigen Team stellte sich Karma Gahler (ehemals Co-Präsidentin, neu im Bereich Action & Campaigns) zur Wiederwahl. Neu in den Vorstand gewählt wurden Uma Lobsang (Sektion Thundrel, Co-Präsidium), Nyma Schneider (Sektion Choelsum, Co-Präsidium), Jigme Samdho (Sektion Tsethang, Finanzen), Pema Lodoe (Sektion JS Flavil, Action & Campaign), Yulha Sturny (Sektion Choelsum, Digital Communication), Gawa Gope (Sektion Choelsum, Digital Communication) und Pema Dhakyel (Sektion Tsethang, Grassroots). Abschliessend bedankt sich das aktuelle Arbeitskomitee herzlich bei den bisherigen Vorstandsmitgliedern Arya Amipa (Co-Präsident), Nawang Pegentsang (Finanzen), Tenga Dotschung (Action & Campa-



© VTJE



© VTJE

ign), Londen Thoding (Action & Campaign) und Jorden Wujohksang (Grassroots) für ihren grossen Einsatz und ihre engagierte Arbeit und wünscht ihnen alles Gute für ihren weiteren Weg.



Strategiesession mit Students for a Free Tibet

© VTJE



Karma Gahler

Vom 17. bis 19. April lud Students for a Free Tibet ihre europäischen Sektionen sowie uns, den VTJE, zu einem intensiven und inspirierenden Wochenende in Belgien ein. Im Zentrum standen strategische Planung, gemeinsames Lernen und die Weiterentwicklung der Tibet-Bewegung in Europa. Das Treffen bot die Gelegenheit, diese Energie zu bündeln und engagierte junge Tibeter:innen aus verschiedenen Teilen Europas an einen Tisch zu bringen. Ziel war es, gemeinsame Perspektiven zu entwickeln und die Bewegung strategisch stärker und koordinierter auszurichten.

Während der Strategie-Session reflektierten wir über bisherige Erfahrungen, tauschten bewährte Ansätze aus und erarbeiteten gemeinsam eine übergreifende Strategie für das kommende Jahr und darüber hinaus. Dabei lag ein besonderer Fokus auf dem Aufbau und der Stärkung des Netzwerks innerhalb der globalen Tibet-Bewegung. Das Wochenende in Belgien machte einmal mehr deutlich, wie wichtig Zusammenarbeit, Austausch und eine gemeinsame Vision innerhalb unserer Bewegung sind – mit dem klaren Ziel, die Wirkung für Tibet in Europa nachhaltig zu stärken.

Für den Inhalt dieser Seiten ist das tibetfocus-Redaktionsteam nicht verantwortlich. Die alleinige inhaltliche Verantwortung liegt beim VTJE.



Gezielte Unterstützung in besonderen Notsituationen

Mit der Härtefallhilfe unterstützt der Verein Tibetfreunde Menschen, die aufgrund aussergewöhnlicher Umstände kurzfristig auf finanzielle Hilfe angewiesen sind. Oft handelt es sich dabei um Betroffene, die auf anderem Weg keine oder nur unzureichende Unterstützung erhalten.

Annick Busset

Immer wieder erreichen uns Geschichten von Menschen, die besonders dringend Unterstützung benötigen: Kinder, die ihre Patinnen oder Paten verlieren. Studierende, die trotz grossem Engagement kein Stipendium erhalten, weil der Notendurchschnitt knapp nicht ausreicht. Familien, die mit plötzlichen gesundheitlichen Problemen konfrontiert sind oder vor Operationen stehen, die sie sich unmöglich leisten können. Für diese oft akuten Situationen hat der Verein Tibetfreunde die sogenannten Härtefälle eingerichtet. Diese werden auf unserer Website publiziert und finden auf diesem Weg oft Unterstützerinnen und Unterstützer in der Schweiz.

Ein Schicksal, das berührt

Eine dieser Geschichten hat uns im vergangenen Jahr besonders berührt. Sie startet mit einer Nachricht von Chime Tenzin, dem Bewohner einer der tibetischen Siedlungen in Mundgod, Karnataka, Indien. Er engagiert sich auf freiwilli-



Die beiden unterstützten Personen in der tibetischen Siedlung in Mundgod, Karnataka, Indien.

ger Basis für seine Mitmenschen der Siedlung. Tibetfreunde hatte über ihn bereits ein Projekt der Siedlung finanziert.

Chime Tenzin trat mit der Bitte um Unterstützung an uns heran und berichtete von einer tibetischen Mutter und ihrem erwachsenen Sohn, der mit einer neurologischen Erkrankung lebt. Die beiden wohnen in der Siedlung, in der auch Chime Tenzin wohnt, in einem stark beschädigten Haus. Das Dach ist undicht, die Wände feucht, ein Badezimmer mit Toilette ist nicht vorhanden. Die 69-jährige Frau hat kein festes Einkommen, sie hält sich mit Gelegenheits- und Hilfsarbeiten über Wasser und verdient umgerechnet rund 40 Franken pro Monat. Dazu ist zu sagen, dass durch die Auswanderung von Familienmitgliedern in den Westen viele Familien von Geldtransfers aus dem Ausland profitieren konnten. Dadurch hat sich in den letzten Jahren der Lebensstandard vieler Familien deutlich verbessert. Oft wurden die alten Häuser durch moderne Häuser ersetzt. Die betroffene Mutter jedoch hat keine Familienangehö-

rige, die ihr helfen könnten. Ihr Mann ist vor vielen Jahren und ihre Schwester vor zwei Jahren verstorben. Dadurch fallen sie und ihr Sohn durch das soziale Netz.

Schnelle Hilfe

Der Vorstand von Tibetfreunde entschied, diesen Fall als Härtefall aufzunehmen und einen Spendenaufruf zu starten. Innerhalb kurzer Zeit gingen Spenden in der Höhe von 4150 Franken ein. Damit konnten die dringend notwendigen Bauarbeiten für ein kleines Häuschen mit WC und Bad finanziert werden. Die Kosten beliefen sich auf rund 2600 Franken. Chime Tenzin hat mit dem Bauunternehmer verhandelt und die Bauarbeiten überwacht. Das Häuschen konnte fertig gestellt werden. Nach weiteren Abklärungen beschloss der Vorstand von Tibetfreunde, den verbleibenden Spendenbetrag der Familie zukommen zu lassen, um ihre prekäre finanzielle Situation zumindest vorübergehend zu entlasten. Mit dem zusätzlichen Geld konnten Grundnahrungsmittel gekauft und dringende medizinische Be-

zVg



Das Haus der beiden unterstützten Personen befindet sich in schlechtem Zustand.

zVg

handlungen finanziert werden. Mit dem restlichen Betrag erhoffte sich die Mutter, die im Haus dringend notwendigen Renovationsarbeiten finanzieren zu können. Jedoch reichen dafür die rund 980 Franken nicht. Leider auch nicht, um das undichte Dach reparieren zu können. Tibetfreunde wird daher einen neuen Spendenaufruf im Rahmen der Härtefälle starten.

Grosser Dank

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei allen Spenderinnen und Spendern. Die grosse Solidarität hat uns tief beeindruckt. Alle aktuellen Härtefälle finden Sie auf unserer Website: www.tibetfreunde.ch



Dank Spenden aus der Schweiz war der Bau dieses WC-Hauses möglich.



Im WC-Haus befindet sich eine neue Toilette.

Patenschaften für TCV Selakui

Janine Betschart

Die Tibetan Children's Village (TCV) Schule in Selakui, Nordindien, wurde im Jahr 2001 gegründet, um besonders talentierten und begabten Schülerinnen und Schülern der tibetischen Gemeinschaft eine gute Ausbildung zu bieten. Es ist ein Internat mit 500 Schülerinnen und Schülern von der 6. bis 12. Klasse. Die Oberstufenabteilung konzentriert sich strikt auf den naturwissenschaftlichen Zweig und bereitet auf eine anspruchsvolle höhere Ausbildung vor. Dafür stehen den Schülerinnen und Schülern u.a. moderne Wissenschafts-Labors (science labs) und eine grosse wissenschaftliche Bibliothek zur Verfügung.

Ziel von TCV ist es sicherzustellen, dass alle tibetischen Flüchtlingskinder unter seiner Obhut eine solide Bildung erhalten, ihre Identität bewahren und zu selbstständigen Mitgliedern der tibetischen Gemeinschaft heranwachsen und einen Beitrag sowohl für ihre Gemeinschaft als auch für die Welt insgesamt bringen können.

Folgende Schülerinnen und Schüler von Selakui suchen aktuell einen

Fotos: zVg



Paten oder eine Patin:

Tenzin Dolma, 15 Jahre alt, geboren in Leh, Ladakh. Tenzin kommt aus einer Nomadenfamilie ohne konstanten Wohnsitz, hat drei Geschwister und die pflegebedürftigen Grosseltern leben auch bei ihnen. Ihr Vater hat keine feste Arbeit, manchmal kann er als Strassenbauer arbeiten. Tenzin liebt es zu singen und zu tanzen. Sie ist sehr an der tibetischen Kultur interessiert und möchte Ärztin werden oder Lehrerin an einer TCV-Schule.



Tenzin Dickyi, 14 Jahre alt, geboren in Ladakh. Tenzin liebt die Schulfächer Sozialwissenschaften und Tibetisch, spielt gerne Basketball und Fussball und möchte später einmal Lehrerin werden wie ihre Mutter. Aus familiären Gründen reicht das Geld nicht für die ganze Familie (Tenzin hat noch zwei Geschwister).

Song Eunseok, 14 Jahre alt, geboren in Delhi, Indien. Sein Vater ist 2021 an Covid

gestorben, seine Mutter arbeitet pausenlos, verkauft Street Food, auch immer wieder in Korea, um Geld für die Schulen und den Unterhalt ihrer zwei Kinder (Song Eunseok hat noch eine Schwester) zu verdienen. Er möchte Künstler oder Fotograf werden.



Tenzin Deleck, 13 Jahre alt, geboren in Nepal. Er hat zwei Geschwister und die Grosseltern leben auch bei ihnen. Sein Vater arbeitet als Guide, seine Mutter kümmert

sich um die grosse Familie. Leider reicht ein Einkommen nicht aus, um alle Kosten zu decken. Tenzin ist in der Schule und im Sport sehr engagiert und möchte Arzt werden.



Tenzin Meyoe, 12 Jahre alt, geboren in einer Region in der Nähe der ladakhischen und tibetischen Grenze. Tenzin hat zwei Geschwister, die Grosseltern leben

ebenfalls mit den Geschwistern und der Mutter zusammen. Der Vater ist Bauer und lebt als Nomade mit Tenzins anderen Grosseltern zusammen an der tibetischen Grenze. Tenzin möchte Pilot werden, liebt Sport und Comic lesen.

Eine Patenschaft beträgt 550 Franken pro Jahr und finanziert Bildung, Kost und Logis im Internat, medizinische Versorgung, Lehrmittel und Schulmaterial, Schuluniform und Kleidung etc. sowie wöchentliches Taschengeld. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der Patenschaftsbetreuerin Janine Betschart: janine@tibetfreunde.ch

tibetfreunde.ch





«Bingtuan» – das rassistische Instrument im Imperium der Produktions- und Aufbaukorps Ostturkestans

Hebibulla Izci

Das Xinjiang Produktions- und Aufbaukorps (Bingtuan) stellt eine institutionelle Struktur dar, die militärische, wirtschaftliche und administrative Funktionen in einzigartiger Weise miteinander verbindet. In kritischen wissenschaftlichen Diskursen wird diese Organisation nicht lediglich als «Staat im Staat» beschrieben, sondern zunehmend als zentrales Instrument staatlicher Kontrolle in Ostturkestan interpretiert.

Im Kontext internationaler Menschenrechtsdebatten rückt insbesondere die Frage in den Fokus, ob die durch das Bingtuan unterstützten oder ermöglichten Prozesse Elemente eines erweiterten Völkermordbegriffs erfüllen könnten. Während die juristische Definition von Völkermord eng gefasst ist, argumentieren einige Autoren, dass strukturelle Formen von Kontrolle, kultureller Assimilation und wirtschaftlicher Ausbeutung als Teil eines «langsamen» oder «strukturellen» Völkermords verstanden werden können.

Diese Arbeit analysiert das Bingtuan als Machtstruktur und untersucht seine Rolle im Kontext von Demografie, Ressourcen, Arbeitsregimen und gesellschaftlicher Kontrolle.

Institutionelle Struktur und Machtkonzentration

Das Bingtuan vereint militärische Organisation, wirtschaftliche Produktion und zivile Verwaltung in einer einzigen Institution. Es verfügt über eigene Sicherheitskräfte, Gerichte, Gefängnisse sowie umfassende wirtschaftliche Netzwerke. Diese institutionelle Dichte führt zu einer aussergewöhnlichen Machtkonzentration.

In der Forschung wird argumentiert, dass solche Strukturen die Voraussetzungen für umfassende gesellschaftliche Steuerung schaffen. Durch die Kombination von Sicherheitsapparat und ökonomischer Kontrolle entsteht ein System, das sowohl physische als auch soziale Räume regulieren kann.

Demografische Transformation als strategisches Instrument

Ein zentraler Bestandteil der Analyse betrifft die demografische Entwicklung Ostturkestans. Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass staatlich unterstützte Migration eine langfristige Strategie zur Stabilisierung politischer Kontrolle darstellt.

Kritische Perspektiven interpretieren diese Prozesse als Form der demografischen Transformation, die über rein wirtschaftliche Ziele hinausgeht. In diesem Zusammenhang wird argumentiert, dass eine systematische Verschiebung der Bevölkerungsstruktur langfristig zur Marginalisierung indigener Gruppen führen kann. Einige Autoren sehen hierin Elemente kultureller Assimilation, die in erweiterten Völkermorddebatten eine Rolle spielen.

Kontrolle von Land, Wasser und Lebensräumen

Die Expansion des Bingtuan ist eng mit der Kontrolle strategischer Ressourcen verbunden. Wasserquellen, landwirtschaftliche Flächen und industrielle Produktionszonen bilden die Grundlage seiner wirtschaftlichen Macht.

Diese Kontrolle hat nicht nur ökonomische Bedeutung, sondern wirkt sich direkt auf die Lebensbedingungen der lokalen Bevölkerung aus. In kritischen Analysen wird argumentiert, dass die systematische Aneignung von Ressourcen zur Einschränkung traditioneller Lebensweisen beiträgt und somit indirekt soziale und kulturelle Strukturen verändert.

Zwangsarbeit und ökonomische Integration

Ein besonders kontroverser Aspekt betrifft Vorwürfe der Zwangsarbeit. Internationale Berichte dokumentieren mögliche Formen unfreiwilliger Arbeit in landwirtschaftlichen und industriellen Sektoren.

Da die produzierten Güter Teil globaler Lieferketten sind, erhält diese Problematik eine internationale Dimension. Unternehmen und Staaten sehen sich zunehmend

mit der Frage konfrontiert, inwieweit wirtschaftliche Verflechtungen mit solchen Systemen ethisch vertretbar sind.

Einige Autoren argumentieren, dass wirtschaftliche Ausbeutung in Verbindung mit politischer Kontrolle als Bestandteil eines umfassenderen Unterdrückungssystems verstanden werden kann.

Sicherheitsapparat und gesellschaftliche Kontrolle

Das Bingtuan ist tief in die Sicherheitsarchitektur Ostturkestans eingebunden. Offizielle Narrative betonen Stabilität und Terrorismusbekämpfung. Kritische Analysen hingegen sehen in der engen Verzahnung von Militär, Polizei und Verwaltung ein Instrument umfassender gesellschaftlicher Kontrolle.

Diese Strukturen ermöglichen eine kontinuierliche Überwachung und Regulierung sozialer Prozesse. In der Literatur wird dies teilweise als «Sicherheitsstaat auf regionaler Ebene» beschrieben.

Diskussion: Völkermordbegriff und analytische Grenzen

Die Frage, ob die beschriebenen Prozesse als Völkermord zu klassifizieren sind, bleibt unstritten. Während einige politische Akteure und Forscher von «Genozid» sprechen, weisen andere auf die Notwendigkeit einer präzisen juristischen Definition hin.

Ein wachsender Teil der Forschung arbeitet daher mit erweiterten Konzepten wie «kultureller Völkermord» oder «strukturelle Auslöschung». Diese Ansätze versuchen, langfristige Prozesse der Identitätsveränderung und sozialen Kontrolle analytisch zu erfassen, ohne notwendigerweise alle Kriterien der UN-Genozidkonvention zu erfüllen.

Den vollständigen Artikel finden Sie hier:
gstf.org/tibetfocus-service-seite





Die chinesische Regierung hat den Bevölkerungsrückgang erkannt und beschloss verschiedene Massnahmen – darunter höhere Preise für Kondome.

Veranstaltungen im Tibet Institut Rikon

Juni

[Di 23.6. // 19–21 Uhr](#)

**Frauen in Tibet und im tibetischen
Buddhismus (Teil 3)**

Prof. em. Dr. Karénina Kollmar-Paulenz

[Mi 24.6. // 19–21 Uhr](#)

Der Weg zum inneren Frieden

Ew. Khenpo Tsultrim Dawa

[So 28.6. // 14–19 Uhr](#)

The Wheel of Life (Bhavachakra)

Ew. Abt Geshe Lharampa Tenzin Jangchup

[Mo 29.6. // 9.30–12 Uhr](#)

Buddhistischer Feiertag

Zamling Chisang – Rauchopfer-Tag

Juli

[Mi 1.7. // 19.30–21 Uhr](#)

**Leben im Jetzt – Glück im Augenblick
finden (Meditation)**

Loten Dahortsang

[Mo 6.7. // 9.30–12 Uhr](#)

Buddhistischer Feiertag

Geburtstag S. H. des XIV. Dalai Lama

[Sa 18.7. // 9.30–12 Uhr](#)

Buddhistischer Feiertag

Choe-Khor Duechen –
Buddhas erste Lehrrede

[Fr 24.7. // 19–21 Uhr](#)

Ew. Dorje-Lopön Tsewang Samdup

Maha Mudra – Belehrung und Meditation

[So 26.7. // 9.30–12 Uhr](#)

Buddhistischer Feiertag

Kalachakra Gedenktage

[Mi 29.7. // 19–21 Uhr](#)

Vollmond-Meditation

Ew. Lama Tenzin Jottotshang

August

[So 9.8. // 14–19 Uhr](#)

The Ornament of Precious Liberation

Part 5 – Ew. Khenpo Jigme Lodue

[Mi 12.8. // 19–21 Uhr](#)

The 37 Practices of the Bodhisattvas

Part 5 – Ew. Khenpo Rinchen Dorji

[So 16.8. // 14–19 Uhr](#)

Das Streuen des Sandmandala

Ew. Acharya Sonam Gyatso

[Do 20.8. // 19–21 Uhr](#)

**Medizin-Buddha Tag –
Belehrung und Meditation**

Ew. Abt Geshe Lharampa Tenzin Jangchup

[Sa 22.8. // 10–12 Uhr](#)

Öffentliche Führung

Loten Dahortsang

[Sa 22.8. // 14–19 Uhr](#)

Energetische Hausreinigung

Loten Dahortsang

[So 23.8. // 14–19 Uhr](#)

Herstellung tibetischer Geisterfallen

Loten Dahortsang

[Mi 26.8. // 19.30–21 Uhr](#)

**Leben im Jetzt – Glück im Augenblick
finden (Meditation)**

Loten Dahortsang

[Fr 28.8. // 19–21 Uhr](#)

Vollmond-Meditation

Ew. Lama Tenzin Jottotshang

[Sa 29.8. // 9–17 Uhr](#)

Tag der Offenen Türe

[So 30.8. // 14–19 Uhr](#)

**Die Praxis des Tages – die Praxis
der Nacht**

Loten Dahortsang

September

[Sa 5.9. // 10–16 Uhr](#)

**Buddhismus Workshop für
Kinder & Jugendliche**

Kalsang Samling & Ew. Mönche

[So 6.9. // 14–19 Uhr](#)

Powa

Ew. Khenpo Tsultrim Dawa



Tibet Institut Rikon (TIR)

Wildbergstrasse 10 // 8486 Rikon
052 383 17 29
info@tibet-institut.ch

Die Veranstaltungen und kurzfristige Änderungen werden auf unserer Webseite, Instagram (@Tibet-Institut Rikon) und WhatsApp Kanal (Tibet-Institut Rikon) publiziert.

[Mi 9.9. // 19.30–21 Uhr](#)

**Leben im Jetzt – Glück im Augenblick
finden (Meditation)**

Loten Dahortsang

[Fr 11.9. // 19–21 Uhr](#)

The 37 Practices of the Bodhisattvas

Part 6 – Ew. Khenpo Rinchen Dorji

[So 13.9. // 10–16 Uhr](#)

**1. Tagesseminar Meditationsleiterkurs
2026/27**

Loten Dahortsang

[Do 17.9. // 19–21 Uhr](#)

The Ornament of Precious Liberation

Part 6 – Ew. Khenpo Jigme Lodue

[So 20.9. // 10–16 Uhr](#)

**4. Tagesseminar Meditationsleiterkurs
2025/26**

Loten Dahortsang

[Mo 21.9. // 19–21 Uhr](#)

Four Noble Truths

Ew. Khenpo Tsultrim Dawa

[Mi 23.9. // 19.30–21 Uhr](#)

**Leben im Jetzt – Glück im Augenblick
finden (Meditation)**

Ew. Acharya Sonam Gyatso

[Sa 26.9. // 10–16 Uhr](#)

**Buddhismus Workshop für
Kinder & Jugendliche**

Kalsang Samling & Ew. Mönche

[Sa 26.9. // 19–21 Uhr](#)

Vollmond-Meditation

Ew. Lama Tenzin Jottotshang

[So 27.9. // 14–19 Uhr](#)

Trikaya

Ew. Abt Geshe Lharampa Tenzin Jangchup

Die Daten der Sprachkurse und Öffnungszeiten der Bibliothek finden Sie auf unserer Webseite unter «Veranstaltungen».

Sektionen GSTF // SAST Sections

Für Neumitglieder: Bitte rufen Sie vor dem Treffen bei der Sektionsleitung an, damit Sie über spontane Änderungen informiert werden können.

Sektion	Leitung	Sektionstreffen und -anlässe
Zentral-schweiz	Regula Erazo sektionsleitung-zs@gstf.org	Auf Anfrage bei Regula Erazo // Pfarreizentrum Barfusser, Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zürich-Mittelland	Rinzin Lang und Yangchen Büchli sektionsleitung-zh@gstf.org	Alle zwei Monate am ersten Dienstag im Monat, alternierend im GZ Schindlergut Zürich und in der Alten Kaserne Winterthur. Die Treffen beginnen neu um 17 Uhr. // Nächstes Treffen nach den Sommerferien am 1. September in Winterthur.
Nordwest-schweiz	Margrit Schmied, 079 885 73 68 sektionsleitung-nws@gstf.org	Die Treffen finden in der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat statt. 18.30h // Herzbar, Clarastrasse 11, Basel
Ostschweiz	Veronika Koller, 079 717 56 13 und Zakay Reichlin, 078 633 01 22 sektionsleitung-os@gstf.org	20.6.26: Fest der Kulturen, Infostand, St. Gallen Die Mitglieder werden jeweils vorgängig informiert.
Suisse romande	Tenzin Wangmo, 078 626 21 20 et René Longet, 079 690 31 19 responsables-sr@gstf.org	Pour les activités en Suisse romande, voir Infos Tibet, le bulletin de la section.

Weitere Anlässe finden Sie
in der Agenda auf

gstf.org

GSTF-Shop // Geschenke mit Tibet-Bezug

Ob T-Shirts, Tibetflaggen, Taschen, Bücher zu Tibet oder
Gebetsfahnen: Sie finden es im GSTF-Shop.
Stöbern Sie herum und unterstützen Sie mit einem Kauf
unsere Arbeit für Tibet: [gstf.org > shop](http://gstf.org/shop)



© GSTF



Service-Seite zum Magazin auf

gstf.org

tibetfocus 173, September 2026
Redaktionsschluss 26.7.2026



klimaneutral
powered by ClimatePartner®
Druck | ID 11726-1503-1001

Impressum Publikationsorgan der GSTF (Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft), des Vereins Tibetfreunde, der TFOS (Tibetischen Frauenorganisation in der Schweiz), des VTJE (Verein Tibeter Jugend in Europa) und des Uigurischen Vereins Schweiz. // Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die persönliche Meinung der Verfasser und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. **I Redaktion GSTF** Wolf Altorfer (wa), Lea Banger (lb), Tselhamo Büchli (tsb), Thomas Büchli (tb), Tenzin Dällenbach (td), Chokey Dunchu (cd), Ursula Lüchinger (ul), Peter Schmitz-Hübsch (psh, Redaktionsleitung), Nicole Schuwey (ns), Eric Thierstein (et), redaktion@tibetfocus.ch **I Tibetfreunde** Kerstin A. Paul, koach@posteo.ch; Annick Busset, annick@tibetfreunde.ch **I TFOS** Pema Yangtso Youdutsang, tfoswiss59@gmail.com **I Uigurischer Verein Schweiz** Andili Memetkerim, endelib@hotmail.com **I VTJE** Nyma Schneider und Uma Lobsang, president@vtje.org **I Layout** Karin Hutter **I Druck** rueggmedia.ch **I Preise** Einzelnummer Fr. 8.-, Jahresabo Fr. 35.- **I Erscheinungsweise** 4 x jährlich **I Druckauflage** 2400 **I ISSN** 1672-9906 **I GSTF-Büro** Binzstrasse 15, 8045 Zürich, 044 451 38 38, buerogstf.org, gstf.org. // **Adressänderungen** Bitte umgehend an die Vereine melden.



Helfen Sie mit, unseren neuen Clip für Tibet zu verbreiten

Die Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft hat einen neuen Clip erstellt. Schauen Sie rein, lassen Sie sich inspirieren – und teilen Sie ihn mit Freunden und Bekannten. Er soll möglichst viele Menschen erreichen und motivieren, Mitglied zu werden und die Arbeit der GSTF in Sachen Tibet zu unterstützen:

vimeo.com/1148643809

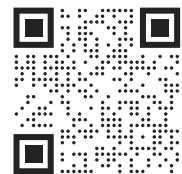


JETZT MITGLIED BEI DER GSTF WERDEN

Die Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft engagiert sich seit 1983 für die Rechte des tibetischen Volkes.

«Ich engagiere mich
überzeugt in der GSTF,
um mich aktiv und gewaltfrei
für Tibet einzusetzen.»

Tselhamo B.



QR-Code scannen
und Mitglied werden!

@ buero@gstf.org

🌐 gstf.org/mitglied-werden

☎ +41 44 451 38 38

📘 gstf.sast

📷 [gstf_sast](https://www.instagram.com/gstf_sast)

- Menschenrechte stärken: Wir setzen uns politisch für Tibet ein.
- Magazin «tibetfocus»: Hintergrundberichte & Neuigkeiten – 4x jährlich.
- Kultur & Begegnung: Veranstaltungen, Vorträge und Workshops.

WARUM

Gemeinsam setzen wir uns für die Menschenrechte und den Erhalt der tibetischen Kultur ein.

VORTEILE

- 4x jährlich das Magazin tibetfocus
- Veranstaltungen und Infoabende
- Mitgestaltungsmöglichkeiten

KOSTEN

Jährliche Kosten
Einzel: CHF 70
Partner: CHF 95
Studierende: CHF 30
Körperschaft: CHF 130